મનોજય

[આવૃત્તિ ચોથી]

—: મૂળ લેખક :—

સ્વામી શ્રી અદ્વૈતાનંદજી

(ભારત સેવાશ્રમ સંઘ)

* અનુવાદિકા *

સ્વ. નિર્મળાબેન દેસાઈ

—: પ્રકાશક :—

સ્વામી આત્મસ્વરૂપાનંદ (ભારત સેવાશ્રમ સંઘ)

: સર્વાધિકાર :

"શ્રી પ્રણવમઠ"ને સ્વાધીન

કિંમત : રૂા. ૧-૦૦

યુગવાણી

"જે લોકો સંયમ અને બ્રહ્મચર્ય દ્વારા મનુષ્યત્વની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન કરે છે, તે લોકો મને પ્રાણ કરતાં પણ વધારે પ્રિય છે. જ્યારે, જે વખતે, જે અવસ્થામાં તેઓ હશે, ત્યારે, તે જ વખતે, તે જ અવસ્થામાં તેમને મારી સહાયતા જરૂર મળશે. મારી શક્તિ કવચની માફક સદા તેમની રક્ષા કરશે."

--યુગાચાર્ય સ્વામી શ્રી પ્રણવાનંદજી મહારાજ

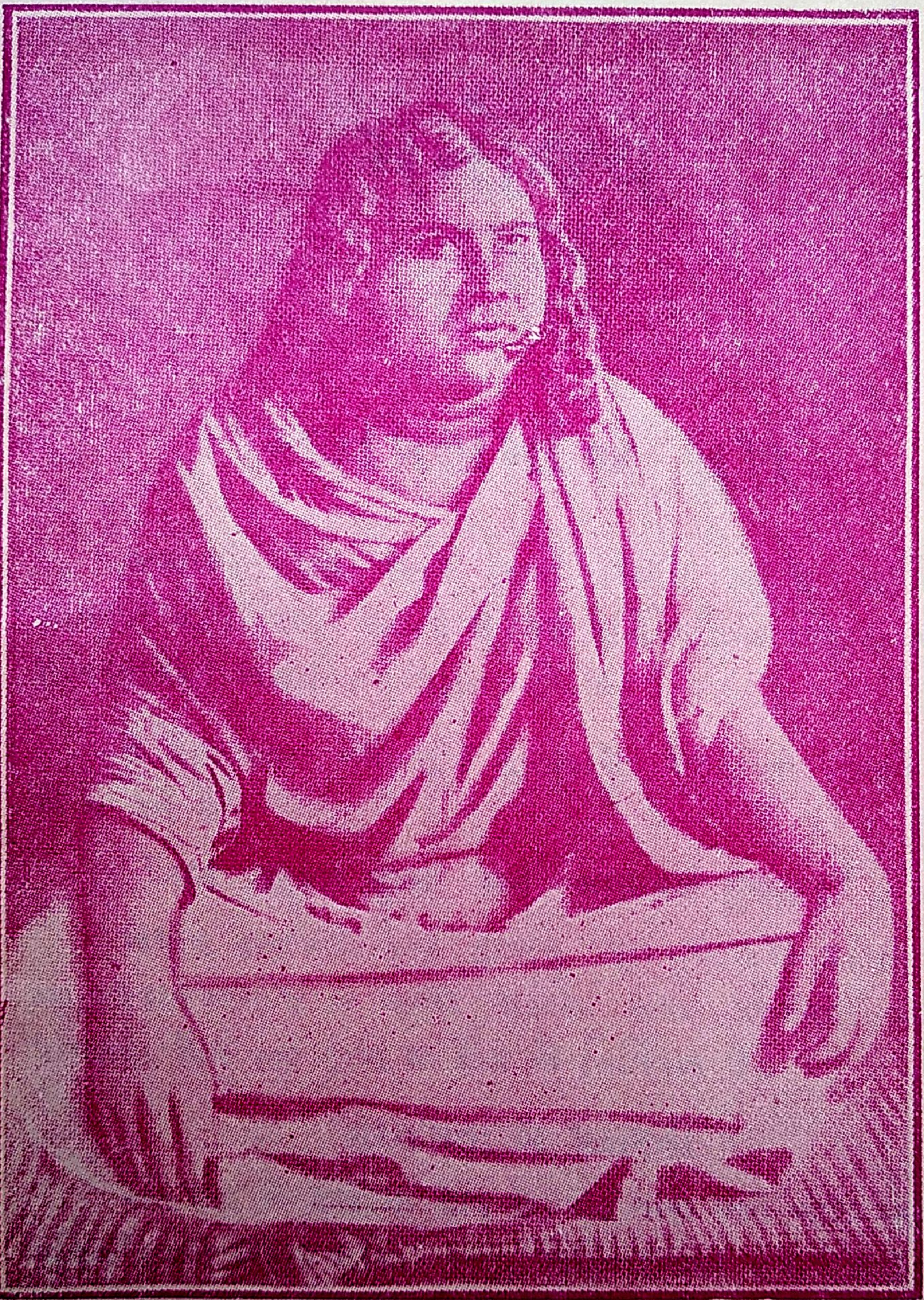
વ્યક્તિગત ઉપદેશ માટે

: લખો યા મળો :

સ્વામી શ્રી આત્મસ્વરૂપાનંદજી મહારાજ

ભારત સેવાશ્રમ સંઘ
ગુરુકુળ વિદ્યાપીઠ
કતારગામ, સુરત-૩૯૫૦૦૪

ભારત સેવાશ્રમ સંઘ
એની બેસન્ટ રોડ,
ગોપીપુરા. સુરત-૩૯૫૦૦૩



ભારત સેવાશ્રમ સંઘના સ્થાપક
યુગાચાર્ય સ્વામી શ્રી પ્રણવાનંદજી મહારાજ

મનોજય

સ્વતંત્રતામાં જ સુખ

જગતમાં સૌથી વધારે દુઃખદ સ્થિતિ કઈ છે? કઈ બાબત માનવીને સૌથી વધારે સતાવે છે? કઈ પરિસ્થિતિના વિચાર માત્રથી માનવહૃદયમાં અશાંતિનાં તોફાન જાગે છે?

તે પરતંત્રતા નથી શું? શાસ્ત્રકારો પણ એની સાક્ષી પૂરતા એ જ કહે છે;

'सर्वं परवशं दुःखं सर्वं आत्मवशं सुखम् ।''

અર્થાત્ પરતંત્રતા માત્ર દુઃખનું મૂળ છે. દરેક પ્રકારનું સુખ આત્મસ્વાતંત્ર્યમાંથી જ મેળવી શકાય. જ્યાં પરતંત્રતા એટલે કે પરવશતા હોય ત્યાં દુઃખ જ હોય એ નિર્વિવાદ છે.

પરતંત્રતા બે પ્રકારની

પરતંત્રતા બે પ્રકારની હોય છે: એક બાહ્ય અને બીજી આંતરિક. બહિર્જગતની એકાદ શક્તિ, વસ્તુ, વ્યક્તિ કે સત્તા જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ઉપર પોતાના અજબ પ્રભાવ પાડી, તેને વિવશ બનાવી, પોતાને આધીન કરી મૂકે છે, ત્યારે તે પ્રકારની પરતંત્રતા બાહ્ય પરતંત્રતા કહેવાય છે. મન કે ઇન્દ્રિયો જ્યારે વ્યક્તિ ઉપર પોતાનું પ્રભુત્વ જમાવી તેને અસહાય બનાવી મૂકે છે, ત્યારે તે સ્થિતિ આભ્યંતરિક—આંતરિક પરતંત્રતા કહેવાય છે.

આંતરિક પરતંત્રતા જ વધારે દુઃખદાયી

કહેવાની જરૂર નથી કે એ બંન્ને પ્રકારની પરતંત્રતા ગહનતમ પીડાનું મૂળ છે. પરંતુ બંન્નેને તુલનાત્મક દૃષ્ટિથી જોતાં આંતરિક પરતંત્રતા વધારે કષ્ટદાયી જણાય છે. બાહ્ય પરવશતાની પરિસ્થિતિમાં પણ કોઈ વ્યક્તિ જો પોતાના આત્મિક બળથી આંતરિક સ્વાતંત્ર્ય સુરક્ષિત રાખી શકે, તો બાહ્ય પરતંત્રતા તેને કાંઈ કરી શકે નહિ. પોતાની તિતિક્ષા અને દુર્જય માનસિક શક્તિથી બાહ્ય અવરોધો પાર કરવામાં તેને વાંધો આવતો નથી. પરંતુ, માનસિક દુર્બળતાને કારણે માનવી જ્યારે આંતરિક પરવશતાના પાશમાં બંધાઈ જાય છે ત્યારે એને માટે છૂટકારો અતિ મુશ્કેલ બની જાય છે. એ પરતંત્રતાનો અંત આવતો જ નથી. માનસિક નિર્બળતા કે સબળતા ઉપર જ દુઃખ કે સુખ નિર્ભર રહેલાં છે. શાસ્ત્રો તેથી જ પોકારી પોકારીને કહે છે:

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः"

ખરેખર, મન જ માનવીના મોક્ષ અને બંધનનું કારણ છે. એનો તત્ત્વાર્થ એ છે કે—મન જેવી રીતે મનુષ્યને ઘોર બંધનની ખાઈમાં ધકેલી દે છે, તેવી જ રીતે ત તેને પરમ મોક્ષના ઉચ્ચતમ શિખરે પણ પહોંચાડી શકે છે. મન જ ઉન્નતિ—અવનતિ, સુખ-દુઃખ વગેરેની ઘટમાળ રચે છે. સર્વ ઇન્દ્રિયોના રાજા જેવા એ મનની શક્તિ કેટલી પ્રબળ છે! એક જ ક્ષણમાં અનેક અસંભવિત લાગતી બાબતોને એ સંભવિત બનાવે છે. એ તીવ્ર મનોવેગ આગળ કોઈ સ્થળ દૂર કે દુર્ગમ નથી. એની ઇચ્છા સમક્ષ કોઈ વસ્તુ દુર્લભ નથી. એક પલકમાં તો એ આખું બ્રહ્માંડ ઘૂમી વળે એમ છે. માત્ર પાંચ જ મિનિટ આંખ બંધ કરીને બેસીએ તો કેટલી વિચિત્ર સૃષ્ટિ અને પ્રલયની લીલાઓ મનની અંદર ભાસતી જોઈએ છીએ! ક્ષણ-બે ક્ષણમાં તો મન સ્વર્ગ—નરકના અવનવા અનુભવો કરાવી નાખે છે.

ખરેખર, મનની આ ચંચળતા માનવજીવનની સૌથી મોટી સમસ્યા છે ! અર્જુન જેવા શૂરવીર વિજેતાને પણ શ્રીકૃષ્ણ સમક્ષ એકરાર કરવો પડ્યો હતો કે :–

"चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्‌दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥"

"હે કૃષ્ણ, આ મન અત્યંત ચંચળ, હઠીલું, બળવાન અને દૃઢ છે. એનો નિગ્રહ વાયુના નિગ્રહ જેટલો જ દુષ્કર છે."

સૌથી કઠિન પ્રશ્ન

એ અધીર, અસ્થિર અને બળવાન મન પર વર્ચસ્વ મેળવવાનું કાર્ય સૌથી કઠિન છે. રાજા કે પ્રજા, ધનવાન કે નિર્ધન, સ્ત્રી કે પુરુષ, સાધુ કે સંસારી, બાળક કે વૃદ્ધ સર્વને સંયોગાનુસાર મનના પ્રબળ વેગમાં ખેંચાવું પડે છે; એની જુલમગીરીથી રિબાઈને જર્જરિત થવું પડે છે. મનની ચંચળતાના વમળમાં પોતે ફસાયો જ નથી, મનના તરંગોએ પોતાને કદી હેરાનપરેશાન કર્યો નથી, એમ બેધડક પ્રામાણિકપણે કહી શકે એવો કોઈ પણ માનવી વિશ્વમાં મળશે ? સામાન્ય માનવીની વાત શા માટે ? ખુદ પરમેશ્વર જાતે જ્યારે નરદેહે અવતરે છે ત્યારે એને પણ પોતાના ભૌતિક બંધનોની સ્થિતિમાં મનોનિગ્રહ માટે થોડીઘણી તપશ્ચર્યા કરવી પડે છે.

આધ્યાત્મિક દુનિયાની વાત છોડી દઈએ, પરંતુ ભૌતિક દુનિયામાં પણ આપણે શું જોઈએ છીએ ? કોઈ પણ પ્રકારના કાર્યને સફળ બનાવવું હોય તો તે માટે મનની એકાગ્રતાની, તલ્લીનતાની જરૂર પડે છે. વિદ્યાર્થીને વિદ્યાભ્યાસમાં, વકીલને વકીલાતમાં, વૈદ્યને વૈદકમાં, વેપારીને વેપારમાં અને ગૃહિણીને ગૃહકાર્યમાં મનની એકાગ્રતા જ સફળતા અર્પે છે. તેથી જ સંસારમાં પણ સૌથી મુખ્ય છતાં કઠિન સવાલ મનની એકાગ્રતાનો–મનોનિગ્રહનો છે.

મનનું સ્વરૂપ

માનવના અંતઃકરણમાં જેટલી સંકલ્પવિકલ્પાત્મક વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, એ સમસ્ત વૃત્તિઓનો સરવાળો એટલે મન. ચંચળ મનને ત્રણ અવસ્થાઓ હોય છે—'મૂઢ', 'ક્ષિપ્ત' અને 'વિક્ષિપ્ત.'

જ્યારે મન કોઈ એક વિષય યા વસ્તુ ઉપર આસક્ત થઈ તન્મય બની, પોતાનું સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ ગુમાવી બેસે ત્યારે મનની તે અવસ્થાને 'મૂઢાવસ્થા' કહેવામાં આવે છે. તે અવસ્થા અત્યંત તમોગુણનું ભાન કરાવે છે. માનવીનાં પાપ–પુણ્ય, શુભ–અશુભ, સારું–નરસું, લાભ–અલાભના ખ્યાલો ત્યારે હરાઈ જાય છે. લાખો અજ્ઞાની અને વિવેકહીન મનુષ્યો આ નીચ કોટીની મૂઢાવસ્થામાં પોતાનું જીવન વ્યતીત કરે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ વિવેકવિચારયુક્ત પૂર્ણસિદ્ધિ અને મનોજયને વરેલી ઉન્નત વ્કકિતઓ પણ કોઈ કોઈ વખત, એ પૂઢાવસ્થાના શિકાર બની જાય છે. એ બન્ને વચ્ચે તફાવત માત્ર એટલો જ હોય છે કે એ અવસ્થા ઉન્નત વ્યકિતઓ ઉપર સ્થાયી અસર જમાવી શકતી નથી, વિવેકના ઉદયની સાથે જ એમનું મન મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે. જ્યારે અજ્ઞાનીઓ એની અસરમાંથી મુકત થઈ શકતા નથી.

'ક્ષિપ્તાવસ્થા'માં મન અતિ ચંચળ અને અસ્થિર રહે છે. મનની રાજસિક અવસ્થાનું એ પરિણામ છે. એ અવસ્થામાં પણ મનુષ્યની વિવેકશકિત હરાઈ જાય છે; પરિણામે એ જર્જરિત થઈ મહા દુઃખ અને કલેશનો અનુભવ કરે છે. ઘણા માનવીઓ આ ક્ષિપ્તાવસ્થાના દાસ બની જાય છે. આ ક્ષિપ્તાવસ્થા ધીમે ધીમે અતિ તીવ્ર બની, અવિશ્રાંતપણે આગળ વધે છે ત્યારે એ ગાંડપણમાં પરિણમે છે.

વિક્ષિપ્તાવસ્થા :—આ અવસ્થામાં મનુષ્ય પોતાના મનને એક ધ્યેય ઉપર અવિચલિત રાખવા પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ સંયમ–

શક્તિના અભાવે મનની સ્થિરતા મેળવી શકતો નથી. મન છટકવાનું અને ભટકવાનું ચાલુ રાખ્યા કરે છે. આ અવસ્થા પણ રાજસિક અવસ્થાનું લક્ષણ છે. એની અસર તળે માનવી અશાન્ત અને દુઃખી દેખાયા કરે છે.

એ ત્રણે અવસ્થાઓથી પર એક 'લયાવસ્થા' પણ છે. આ 'લયાવસ્થા' બે પ્રકારની છે—તામસિક અને સાત્ત્વિક. ઘોર તામસિક અવસ્થામાં, જડભાવ બહુ વધી જાય ત્યારે, ઘણી વખત મનની તમામ વૃત્તિઓનાં વહેણ અટકી જાય છે. સારી-નરસી કોઈ પણ ભાવના મનમાં ટકતી નથી. આ પ્રકારની 'લયાવસ્થા' 'મૂઢાવસ્થાથી' પણ વધારે અનિચ્છનીય છે. બીજો પ્રકાર અત્યંત સાત્ત્વિક છે. આ અવસ્થામાં મન બિલકુલ વાસનારહિત થઈ જાય છે અને મનોવૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ લય થઈ જાય છે. આ પ્રકારની અવસ્થા જ સર્વોત્તમ, આનંદમય છે. આ પ્રકારની મનોજયની સ્થિતિ 'સાત્વિક લયાવસ્થા' મેળવવા માટે જપ, તપ વગેરે સાધનાઓના નિયમો પ્રચલિત છે.

મનની સત્તા નીચે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો છે. એ દશ ઇન્દ્રિયો દ્વારા મન રૂપ, રસ, શબ્દ, ગંધ, સ્પર્શ વગેરે વિષયોનો ભોગ માણે છે. જો એ દશે ઇન્દ્રિયો ઉપર સત્તા ચલાવનાર મનને વશ કરી શકાય, તો આપોઆપ જ એ ઇન્દ્રિયસમૂહ ઉપર પણ કાબૂ આવી જાય.

હવે પ્રશ્ન એ થાય કે—એ દુર્જય મનને જીતવાનો ઉપાય કયો છે? આ પ્રશ્નનો જવાબ શ્રીકૃષ્ણે આમ આપ્યો હતો :

"असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥"

અભ્યાસ અને વૈરાગ્યરૂપી સાધનોથી એ બળવાન, દુર્જય મનને જીતી શકાય છે. એટલે જે જે વિષયો અને પદાર્થો ઉપર મનને અનુરાગ હોય, તે તે વિષયો પ્રત્યેના વિચારવૈરાગ્યના અભ્યાસ દ્વારા

ધીમે ધીમે, તેને પોતાના કાબૂમાં લાવવું. મનોજયનો સંક્ષિપ્ત અને સચોટ ઉપાય એ જ છે.

વળી પાછો પ્રશ્ન થાય છે કે—એ વિચાર અને વૈરાગ્ય કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય? આ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવતાં પહેલાં મનાદિ અગિયાર ઇન્દ્રિયો સાથે વિષયો કેવી રીતના સંબંધો ધરાવે છે તે જાણી લેવું જોઈએ.

ઇન્દ્રિયોની સાથે વિષયોનો સંબંધ

એ સંબંધ બે પ્રકારના છે—એક રાગ અને બીજો દ્વેષ. સ્વાભાવિક રીતે જ પોતાને અનુકૂળ વિષય ઉપર મન રાગ રાખે છે; અને પ્રતિકૂળ વિષય ઉપર દ્વેષ રાખે છે. આ રાગદ્વેષ જ પ્રાણી માત્રના સુખ-દુઃખનું કારણ છે. શ્રી ગીતાજી કહે છે:—

"मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदा।"

વિષયોની સાથે ઇન્દ્રિયોનો સંબંધ સ્થપાય એ જ શીત કે ઉષ્ણ, સુખ કે દુઃખ આદિનું કારણ છે. તેથી સુખદુઃખથી પર એવી અદ્વિતીય પરમ શાંતિ યા મુક્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી એ જ માનવ-જીવનનું પરમ ધ્યેય છે. જ્યાં સુધી મનને સુખદુઃખની લાગણીઓના ચકરાવામાં નાખનાર તમામ વૃત્તિઓનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી એ નિસ્તરંગ સામ્યની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ. તેથી જ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન પોકારી પોકારીને કહે છે કે:—

"त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन।
निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान्॥"

સાંસારિક તમામ વિષયો—અરે, વેદ પણ—ત્રણ ગુણો વડે જ ઉત્પન્ન થયેલા છે. હે અર્જુન! તું ત્રિગુણાતીત, દ્વંદ્વાતીત, વાસનારહિત અને આત્મપરાયણ બન. કારણ, એ ત્રણે ગુણો અને દ્વંદ્વોને આધીન

રહેવાથી સાચી શાંતિ કે શક્તિ મળતી નથી. પણ એવા દ્વંદ્વાતીત બનવું કેવી રીતે? ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે તેનો જવાબ આમ આપ્યો છે :-

'सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ।।"

અર્થાત્ સુખદુઃખ, લાભાલાભ, જયપરાજય વગેરે દ્વંદ્વપૂર્ણ વિષયોને સમાન સમજી યુદ્ધને માટે જ યુદ્ધ-કર્તવ્યને માટે જ કર્તવ્ય કર. આમ કરવાથી તને કોઈ પ્રકારનું પાપ સ્પર્શી શકશે નહિ.

એટલે દ્વંદ્વાતીત થવા માટે સમભાવ કેળવવો પડે છે. એ સંબંધમાં ગીતાજીમાં કહ્યું છે કે —

'न प्रहृष्येत्प्रियं प्राप्य नोद्विजेत्प्राप्य चाप्रियम् ।।'

પ્રિયની પ્રાપ્તિથી હર્ષ, અને અપ્રિયની પ્રાપ્તિથી વ્યાકુળતા ન રાખતાં, દરેક પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં મનને શાંત અને સ્થિર રાખવું જોઈએ. આ કાર્ય એવું ભગીરથ છે કે એક બે દિવસના થોડા પ્રયત્નથી તે સાધ્ય થઈ શકે નહિ તે માટે એકધારો ઉત્સાહી પ્રયત્ન જોઈએ. આ પ્રકારની સાધના માટે જ મનુષ્યજીવન છે એમ બરાબર સમજી લેવું જોઈએ. અનેક જન્મજન્માંતરોમાં મેં ઇન્દ્રિયજન્ય ભોગવિલાસો ભોગવ્યા, માટે આ જન્મમાં એક જ કાર્ય બાકી છે અને તે પરમ મોક્ષની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટેની કઠોર તપશ્ચર્યા. આ પ્રમાણે, સંપૂર્ણ સમજપૂર્વક, દૃઢ નિશ્ચયથી જે સાધક પોતાનો પ્રયત્ન આરંભે છે અને છેવટ સુધી દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક ચાલુ રાખે છે તેને જરૂર સફળતા જ પ્રાપ્ત થાય છે.

શત્રુ અને મિત્ર પોતાનું મન જ

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।।"

મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. તે પોતાની હીન પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા માનવીને બંધનોની ઊંડી ખાઈમાં ધકેલે છે, અથવા પોતાની સદિચ્છા અને સત્પ્રવૃત્તિ દ્વારા તેને મોક્ષના ઉચ્ચતમ શિખરે ચઢાવી શકે છે. શ્રી ગીતાજી કહે છે કે—

"उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।"

"(વિવેકી) આત્મા (મન)ની સહાયથી (સંસારમાંથી) પોતાનો ઉદ્ધાર કરી લો. કદાપિ એ મન દ્વારા પોતાને અધોગતિમાં ન ધકેલતા. મન હિતકર અને અહિતકર બન્ને પ્રકારની શક્તિઓ ધરાવે છે તેથી જ સાધકે સતત ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે મારી દુર્બુદ્ધિ અને દુર્બળતાને લીધે જેવી રીતે મારું મન દુશ્મનનું કાર્ય કરી શકે એમ છે, તેવી જ રીતે મારી સદ્બુદ્ધિ અને સંયમશક્તિથી મારું મન એક પરમ શુભેચ્છક મિત્ર પણ બની શકે એમ છે.

વિષયવસ્તુને સંપૂર્ણપણે છોડી શકાય એમ નથી

આ સંસારમાં રહીને વિષયવસ્તુઓનો સદંતર ત્યાગ કોણ કરી શકે છે? માત્ર સ્થૂલ શરીર ટકાવી રાખવા માટે પણ કેટલીક ભોગ્ય વસ્તુઓના સંબંધમાં આવવું પડે છે. તેથી જો કોઈ એમ સમજે કે ભોગ્ય વિષયોના સંસર્ગથી જ મન ચંચળ બનતું હોય છે—એટલે એ સર્વ ભોગ્ય વિષયોનો સદંતર ત્યાગ કરવો એ જ સર્વોત્તમ સાધન છે, તો એ પ્રકારની વિચારસરણી તો બિલકુલ બાલિશ જ ગણાશે. કારણ, તે સંભવિત નથી અને જરૂરી પણ નથી.

આમ છતાં જે જે વિષયવસ્તુઓ આપણને માટે અત્યાવશ્યક નથી, જેમના સંસર્ગથી અકલ્યાણ જ પરિણમે એમ છે, તેમનો સત્વરે સદંતર ત્યાગ કરવો એ જ સાચા સાધકનું કર્તવ્ય છે. એ માટે તેણે બને એટલું સાવધાન રહેવું જોઈએ. અનાવશ્યક અને હાનિકારક વિષયો સાથે સંબંધ રાખનાર સાધક કદાપિ યોગ કે

કોઈ પણ સાધનામાર્ગનો અધિકારી બની શકતો નથી. કેટલાક લાલાજીઓ તો વળી એમ પણ કહે છે કે અમે તો તમામ વિષયોની વચ્ચે રહીને પણ જનકવિદેહી જેવા અનાસક્ત રહેવા માગીએ છીએ. આવાં વાક્યો તો બોલનારનું અજ્ઞાનને જ ઉઘાડું પાડે છે. તેમને બિચારાઓને ખબર પણ નથી કે એ પરમ સ્થિતિએ પહોંચતાં પહેલાં જનકને કેટલી કઠોર તપશ્ચર્યાઓ અને સાધનાઓ કરવી પડી હતી! જનકના સમયમાં પ્રત્યેક મનુષ્યને ગુરુગૃહો—ગુરુકુલોમાં રહી વિષયોના ઉપભોગનો ત્યાગ કરી, અતિ કઠોર શિસ્તનું પાલન કરવું પડતું હતું. "આધુનિક જનકવિદેહીઓ"—એમ ગણાવા માગનારાઓ—આજે તો ઘણા પડ્યા છે. ઇચ્છા થાય છે ખરી તેમને વિષયલાલસાના ત્યાગની? તેઓ તો ઇચ્છે છે માત્ર જનકવિદેહીનું ઐશ્વર્યશાળી રાજર્ષિપદ! અને તે પણ વિના મૂલ્યે, અતિ અલ્પ સમયમાં! એ તો કેમ બની શકે? તે માટે તો તેમણે આત્મપરાયણ, સંયમશીલ અને વિવેકી સાધક બનીને સાત્ત્વિક લયાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ.

મનઃસંયમમાં વિવેકની સહાયતા

વિવેક વડે જ પોતાનું હિત કે અહિત, કલ્યાણ કે અકલ્યાણ સમજી શકાય એમ છે. એની સહાય જ માનવીને દુર્ગુણ, અનીતિ અને કુપ્રવૃત્તિથી બચાવી શકે છે. મહર્ષિ વસિષ્ઠજીએ શ્રી રામને એ જ શિખામણ આપતા કહ્યું કે:

"मानसीर्वासना पूर्वं त्यक्त्वा विषयवासना।
मैत्र्यादिवासना राम गृहाणामलवासना ॥"

હે રામ! મનની વાસનાઓ—વિષયજન્ય વાસનાઓ ત્યાગી દઈ, શુભ—મૈત્રી, કરુણા વગેરેની—નિર્મળ વાસનાઓને ગ્રહણ કરો.

વિવેકશક્તિનો ઉદય થતાંની સાથે જ મનુષ્ય ધીરે ધીરે

પોતાના અશુભ અને અસત્ સંકલ્પોનો ત્યાગ કરી, સત્ અને શુભ સંકલ્પો તરફ વળે છે. વિવેકની દૃઢતા અને નિશ્ચળતાં પ્રમાણે મન કુપ્રવૃત્તિઓથી વિમુખ બની, પોતાના વિકાસમાં પ્રતિકૂળ જણાતી વિષયવૃત્તિઓથી દૂર રહેવાની ઉત્કટ ઇચ્છા અનુભવતું જાય છે. ધીમે ધીમે તેનામાં વિષયવિતૃષ્ણા–વૈરાગ્ય વધવા લાગે છે. વિવેક એ વૈરાગ્યનો પિતા છે. શ્રીકૃષ્ણે તેથી જ અર્જુન સમક્ષ ચંચળ મનને વશ કરવાના સાધન તરીકે વિવેકવૈરાગ્યની જ વાત સૌથી પહેલાં કરી હતી.

જ્યાં સુધી મન ભોગ્ય વિષયોમાં રાચતું રહે ત્યાં સુધી વિતૃષ્ણા-વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થઈ શકે જ નહિ. અને વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયા વગર સંયમ કે ઇન્દ્રિયનિગ્રહની ભાવના જાગે જ કેવી રીતે? વૈરાગ્ય વગર મનઃસંયમ અશક્ય જ સમજવો. આ બાબતમાં આજની માન્યતા કઈ છે? એ જ કે વિવેકવૈરાગ્યની વાતો સાધુઓ અને શાસ્ત્રીઓ ભલે કરે, ગૃહસ્થોને તો તેની કંઈ જરૂર નથી. કેટલી વિચિત્ર માન્યતા! લગ્ન કરીને ગૃહસ્થ થવું એનો અર્થ શું એમ થાય છે કે, વિષયભોગના કીડા બનીને રહેવું? ઇષ્ટાનિષ્ટના વિચારની તેમને જરૂર જ પડવાની નથી? ગૃહસ્થજીવન તો વિવેકવૈરાગ્યનું પોષક જ હોવું જોઈએ. શાસ્ત્રનિર્દેશ પણ એ જ છે:

"ब्रह्मनिष्ठः गृहस्थः स्यात् तत्त्वज्ञानपरायणः।
यत् यत् कर्म प्रकुर्वीत तद्ब्रह्मणि समर्पयेत्॥"

ગૃહસ્થ તત્ત્વજ્ઞાની, બ્રહ્મનિષ્ઠ અને વિવેકસંપન્ન હોવો જોઈએ. પોતે જે જે કર્મ કરે તે બધાં જ પરમાત્માને અર્પણ કરેલાં હોવાં જોઈએ.

મનઃસંયમની બાબતમાં કેટલીક સૂચનાઓ

મનની શક્તિ અપાર છે. મનોજયી વ્યક્તિઓ કેટલીય

અસંભવિત બાબતોને સંભવિત કરી શકે છે. ત્યારે મનની ગુલામી કરનાર એટલો જ અધમ બની જાય છે. આ સર્વ બાબતોની સ્પષ્ટતા થઈ ગઈ છે. હવે મનને વશમાં કેમ લાવવું તે જ દર્શાવવાનું રહ્યું છે. નીચેના ઉપાયોથી મનોજય સંભવિત બને છે :–

(૧) મન નોકર છે, શેઠ નહિ, એવી દૃઢ માન્યતા

મનને કાબૂમાં લાવવા માટે સર્વપ્રથમ સાધકે દૃઢ નિશ્ચય કરી લેવો જોઈએ કે, 'મન મારો પ્રભુ નથી. તેને હું ભોગ ધરી રીઝાવું શા માટે? એ તો મારો નોકર છે.' આ માન્યતા જેમ જેમ દૃઢ થતી જશે, તેમ તેમ મનની હલકી પ્રેરણાઓની ગુલામી ઓછી થતી જશે મનના માલિક થયા પછી નોકર માનેલા મનનો હુકમ પાળતાં કદાપિ આનંદ નહિ પડે. કોઈ પણ આત્મગૌરવશાળી એ પસંદ ન જ કરે. એથી બીજું ધૃણાજનક કાર્ય તેને કોઈ પણ દેખાશે નહિ. તેથી હરહંમેશ, સતત સાવધાન રહેવું અને માનવું કે, મન ઉપર મારી જ સત્તા હોઈ શકે; મારા ઉપર મનની સત્તા સ્વપ્ને પણ ન જોઈએ. આ પ્રકારની માન્યતા દૃઢ થતાંની સાથે મન પર પોતાનો પ્રભાવ પડવા માંડશે.

(૨) ત્રાટક

ત્રાટક મનોજયનું મહાન સાધન છે. કોઈ એક બિન્દુ અથવા બીજા કાંઈ પણ લક્ષ ઉપર મનને દૃઢ અને સ્થિર રાખવાની ક્રિયાને ત્રાટક કહેવામાં આવે છે. આ ક્રિયા યોગનું એક અંગ છે, એનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી મન ત્વરાથી કાબૂમાં આવી જાય છે. ત્રાટક કરતી વખતે, સાધકે પોતાનું શરીર તદ્દન સીધું, સરળ અને સ્થિર રાખવું પડે છે, તે સાથે દૃષ્ટિને પણ પોતાના લક્ષ પર નિષ્પલક સ્થિર કરવી પડે છે. ત્રાટકવિધિ પદ્ધતિસર ન થાય તો શરીર વિકૃત–કઢંગું બની જવાની સંભાવના રહે છે.

ત્રાટકની વિધિ

એક કાગળ લઈ તે ઉપર બહુ જ સુંદર મરોડદાર અક્ષરે, લીલા રંગથી, "ૐ" અથવા માત્ર "૦"—બિંદુ ચીતરો અને તે કાગળને તમારી સામે ભીંત ઉપર કે ટેબલ ઉપર લટકાવીને રાખો. કાગળ બરાબર આંખની સમાન્તર રેખાએ- સીધા સ્થિર બેઠા પછી આંખની બરાબર સામે- હોવો જોઈએ. પદ્માસન અગર સુખાસન, ગમે તે આસને સરળ, સીધા—બહું અક્કડ નહિ તેવી રીતે—બેસી કાગળ ઉપર દોરેલી લક્ષમૂર્તિનું ધ્યાન ધરવું. શરૂઆતમાં બે મિનિટ, પછી પાંચ મિનિટ, એમ ધીરે ધીરે વધારીને પંદર મિનિટ સુધી એમ કરવાનો મહાવરો પાડો. અભ્યાસને સમયે અધીરાઈ કે ઉતાવળ ન કરવી. બહુ જ ધીમે ધીમે સમય વધારવો. સામાન્ય માણસ માટે ત્રાટકનો સમય પંદર મિનિટથી વધારે ન હોવો જોઈએ. મંદવાડમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો.

(૩) જપ

મનને એકાગ્ર કરવામાં જપની સહાય ઘણી જ અનુકૂળ છે. અને તેથી જ, દરેક ધર્મે એક યા બીજી રીતે જપને ઘણું મહત્ત્વ આપેલું છે. ગીતાજીમાં તો ભગવાન એમ જ કહે છે કે—

"यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि"

યજ્ઞોમાં હું જપયજ્ઞ છું. કળિયુગમાં આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે સૌથી સરળ, સહજ અને સર્વોત્તમ સાધન જપ છે. ધાર્મિક બાબતમાં રસ ન લેનાર વ્યક્તિ પણ જો નિયમિત રીતે જપ કર્યા કરે, તો તેને પણ તેથી મનની એકાગ્રતા કેળવવામાં ઘણી મદદ મળી રહે છે. કેટલીય પાશ્ચાત્ય જડવાદી વ્યકિતઓ એ રીતે પણ જપના ઘણા લાભ ઉઠાવે છે.

જપની શકિત અસીમ છે. જપ દ્વારા સુપ્ત આંતરિક શકિતઓ

જાગ્રત થાય છે અને ધીમે ધીમે એ જાગ્રત શક્તિઓ એકાગ્ર બને છે. પ્રાણાયામાદિ યોગસાધનાઓથી અનેક તકલીફો અને તપશ્ચર્યાઓ પછી જે શક્તિ અને ફળ મળે છે તેજ શક્તિ અને ફળ એક માત્ર પદ્ધતિસર કરવામાં આવેલા જપથી પણ નિર્વિઘ્ને મળી શકે છે.

જપની પદ્ધતિ

જપની શરૂઆત કરતાં પહેલાં જપના મંત્ર ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાભાવ ઉત્પન્ન કરવો જોઈએ. મંત્રશક્તિ ઉપર જેને વિશ્વાસ નથી તેને જપ કરવાની રુચિ નહિ થાય. રુચિ વગર કરેલું કાર્ય કોઈ પણ સારી અસર નહિ કરે.

જપને સમયે મન, વચન, કર્મ એક થવાં જોઈએ જ્યારે મુખથી નામ જપ ચાલતો હોય ત્યારે મન પણ તેમાંજ પરોવાય અને કર્ણેન્દ્રિયાદિ ઇન્દ્રિયો શ્રવણ-દર્શન પણ તેનું જ કરે એમ થવું જોઈએ. મન આમતેમ ભટકવા લાગે ત્યારે પ્રત્યાહાર વડે—મનને મૂળ વિષય પર પાછું વાળી લેવાની શક્તિ વડે—તેને પોતાના લક્ષ પર લાવી સ્થિર કરવાની કોશિષ કરવી.

કેટલીક વ્યક્તિઓ જપને સમયે જપના મંત્રના અક્ષરો ઉપર મનને જોડે છે. તો કોઈ મંત્રના ધ્વનિ સાથે મનને એકતાર કરે છે. કેટલાક જપમંત્રના અધિષ્ઠાતા દેવ ઉપર જ અડગ નિષ્ઠા ને એકાગ્રતા કેળવે છે. દરેક પદ્ધતિ ફળદાયી હોઈ જેને જે અનુકૂળ પડે તે તેને જ સ્વીકારી લે એ યોગ્ય છે.

જપકર્તા પોતે જ જપમંત્ર સાંભળી શકે એવી રીતે જપ કરવો. ઈષ્ટમંત્રને ગુપ્ત રાખવો જોઈએ, એવો એક નિયમ છે. વિના કારણ એક બાબત જાહેર કરવાથી તેની મર્યાદા અને કિંમત ઘટી જાય છે.

મંત્રજપમાં જપસંખ્યા તરફ શરૂઆતમાં ધ્યાન દેવું જોઈએ. જપ શરૂ કરતાં પહેલાંજ અમુક જપસંખ્યા પૂર્ણ કરવાનો નિશ્ચય

લઈને બેસવું, અને તે નિશ્ચિત સંખ્યા પૂર્ણ થાય ત્યારે જ આસનનો ત્યાગ કરવો. સંજોગવશાત્ તેમ ન થઈ શકે, તો, પ્રાયશ્ચિત્તરૂપે થોડો જપ કરી, ત્યાર પછી જ અધૂરા જપ આગળ શરૂ કરવા.

જપસંખ્યા નિશ્ચિત કરવાથી તથા ધીમે ધીમે તેમાં વૃદ્ધિ કરવાથી, સંકલ્પશકિત ક્રમશઃ વધવા લાગે છે તેમ ન કરવાથી દ્દઢતા, નિશ્ચય કરવાની શકિત કે જપનો બીજો કોઈ પણ ફાયદો જોઈ શકાય એમ નથી.

એ પણ સત્ય જ છે કે, જપની ઉચ્ચતમ ભૂમિકાએ જપ એ સાધકનો સ્વભાવ બની જાય છે. અહોરાત્રિ અંતરમાં એકધારી જપક્રિયા ચાલુ રહે છે. આ ભૂમિકાએ સાધકને સંખ્યાની જરૂર રહેતી નથી. માત્ર શરૂઆતમાં જ જપસંખ્યા અને તેની વૃદ્ધિના સંકલ્પોની જરૂર રહે છે.

મંત્ર અને દેવ જુદા નથી. મંત્રને અક્ષરો સમજવા એ મહા અજ્ઞાન છે. જે વ્યકિત આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ નથી ઇચ્છતી, પરંતુ મનની એકાગ્રતા કેળવવા જ ઇચ્છે છે, તેને તો મંત્રના દેવોનો વિચાર કરવાની જરૂર જ નથી. ગમે તે એકાદ શબ્દ લઈ તે પોતાની એકાગ્રતા કેળવી શકશે.

(૪) નાદ સાધના

આંતરિક અથવા બાહ્ય ધ્વનિની સાથે મનને એકતાર કરી, તેમાં તલ્લીન થઈ જવું તેને નાદ સાધના કહે છે. આ પ્રકારની નાદ સાધના મનની એકાગ્રતા બહુ જ જલદીથી પ્રાપ્ત કરાવે છે.

પ્રત્યેક મનુષ્યના હૃદયના ઊંડાણમાં એક અનાહત—એકધારો—નાદ ચાલી રહેલો હોય છે. મનઃસંયમની ઉચ્ચતમ સ્થિતિએ સાધકને તેનો પત્તો લાગે છે આંખ બંધ કરી, આંતર જગત તરફ લક્ષ દોરવાથી જે અવિરત ધ્વનિ સંભળાય છે તેની

સાથે મન અને કર્ણેન્દ્રિયને જોડી દેવાં. આ અનાહત નાદનો પરિચય અને અનુભવ થયા પછી મન હરહંમેશ તેમાં જ ડૂબેલું રહે છે.

(૫) ધ્યાન

માનસિક સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ માટે ધ્યાન એક અતિ ઉપયોગી સાધના છે. ધ્યાન એટલે તેલની ધારાની માફક નિરંતર એક જ વસ્તુનું ચિંતન. ધ્યાન મૂર્તિધ્યાન અને લીલાધ્યાન એમ બે પ્રકારનાં છે. મૂર્તિધ્યાન આંતરધ્યાન અને બહિર્ધ્યાન એ પણ ધ્યાનના બે પ્રકારો છે. ખુલ્લી આંખે બહારની કોઈપણ મૂર્તિને એક ચિત્તે જોઈ રહેવું તે બહિર્ધ્યાન; અને ધ્યેય મૂર્તિનુ બંધ આંખે અંતરમાં ધ્યાન કરવું તેને આંતરિક ધ્યાન કહે છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે મૂર્તિનું ધ્યાન તે મૂર્તિધ્યાન અને ગુરુ અથવા દેવદેવીઓ કે અવતારી મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રોનું શ્રદ્ધાપૂર્વક વાંચન, મનન અને સ્મરણ કરવું તે લીલાધ્યાન કહેવાય છે. આ ધ્યાનોથી મન શુદ્ધ બની એકાગ્ર થાય છે.

ધ્યાનની પદ્ધતિ

મસ્તકનું શિખર, બે ભમરનું મધ્યસ્થળ અને હૃદય એ ત્રણ સ્થાનો ધ્યાન માટે મુખ્ય ગણાય છે. એમાંથી પોતાને ફાવે ત્યાં ધ્યાન ધરવું. ધ્યાનારંભ પહેલાં ધ્યેય મૂર્તિનાં દર્શન કરી લેવાં.

જપની સાથે સાથે પણ ધ્યાન થઈ શકે છે. ધ્યાનસમયે દેહભાન ચાલ્યું જાય, કેવળ ધ્યેયમૂર્તિ જ મનશ્ચક્ષુ સમક્ષ રહે ત્યારે જાણવું કે ધ્યાન પૂર્ણ સ્થિતિએ પહોંચ્યું છે. ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે, સંપૂર્ણ ધ્યેયમૂર્તિ નજર સમક્ષ ન આવતાં માત્ર તેનાં છૂટાંછવાયાં અંગો જ નજર આગળ ખડાં થાય. તે વખતે તે જ અંગનું ધ્યાન ધરવું ઉચિત છે. અમુક કક્ષાએ પહોંચ્યા

પછી ધ્યેયમૂર્તિના પગના અંગૂઠાથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે મુખારવિંદ સુધી એક પછી એક અંગપ્રત્યંગનું ધ્યાન ધરવું. અને તે જ રીતે ઊલટા ક્રમે ચરણારવિંદ સુધી નીચે ઊતરવું. આ પણ ધ્યાનની એક રીત છે.

આંખ બંધ કરી ભ્રુકુટીમાં શૂન્યનું ધ્યાન કરવાથી પણ મન ધીમે ધીમે શાંત થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે ધ્યાન કરતી વખતે સાધકે પોતે સાક્ષીરૂપે મનમાં વૃત્તિઓના ઉદયલય નિહાળવા. આ વખતે એ વૃત્તિઓની સાથે પોતાને તદાકાર બની જવા ન દેતાં પોતાને તેથી સ્વતંત્રરૂપે જ નિહાળવા પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયત્નોથી પણ મન ધીમે ધીમે શાંત થતું જાય છે.

પદ્માસન કરીને નાકની અણી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી દૃષ્ટિ-સંયમની સાથે સાથે મનઃસંયમ થઈ શકે છે.

(૬) પ્રાણાયામ

શરીર અને મનને વિશુદ્ધ અને સંયમિત કરવાનો બીજો એક મહામાર્ગ પ્રાણાયામ છે. શ્વાસોચ્છ્વાસને લીધે મન ચંચળ રહ્યા કરે છે. પૂરક (શ્વાસ લેવો તે) અને રેચક (શ્વાસ છોડવો તે) બન્નેને નિયંત્રિત કરી, કુંભકનો (શ્વાસ સ્થિર રાખવો તે) અભ્યાસ કરવાથી પ્રાણવાયુ કાબૂમાં આવી જાય છે. તેના પ્રભાવથી મન અને ઇન્દ્રિયો આપોઆપ કાબૂમાં આવવા લાગે છે. અખતરો કરવાથી તેની વિશેષ ખાતરી થશે. ખરાબ ચિન્તનોની અસર મન ઉપર બહુ જ વધી પડે ત્યારે થોડા પ્રાણાયામ–ખાસ કરીને કુંભક–કરવાથી તે ચિન્તનો દુર થાય છે અને તેની અસર તરત જ નાબૂદ થઈ જાય છે.

પરંતુ જ્યાં સુધી મનમાં ભોગની પ્રબળ વાસના રહેતી હોય ત્યાં સુધી એ બાહ્ય સાધનો મનને કાબૂમાં રાખવા માટે સંપૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતાં નથી, એ વાત સાધકે ખાસ યાદ રાખવી.

બહારથી કરવામાં આવતી જબરદસ્તી મનઃસંયમને હમેશાં અનુકૂળ હોતી નથી. આંતરિક વિશુદ્ધિ અને વલણ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. પૂર વેગે વહેતી નદી ઉપર જેમ પુલ બાંધી શકાતો નથી, તેવી રીતે પ્રબળ વાસનાઓના વેગ સામે માત્ર વિધિનિષેધનાં બંધનો ટકી શકતાં નથી.

એ પ્રબળ વાસનાઓ પર વિજય મેળવવાના મુખ્ય બે ઉપાય સૂચવી શકાય એવા છે:—

(૧) ભોગ્ય પદાર્થોથી બને એટલું દૂર રહેવું. જે જે વ્યક્તિઓ અને પદાર્થોના સંપર્ક મનને ચચળ અને અધીર બનાવે તેમનાથી જેમ બને તેમ દૂર રહેવું. તે માટે મનથી દૃઢ નિશ્ચય કરી લેવો કે— **"જે જે રૂપ, રસ, ગંધ, શબ્દ યા સ્પર્શથી મારું મન ચંચળ બનશે, તે તમામથી હું દૂર જ રહીશ."** આમ નિશ્ચય કર્યા પછી તેના પાલનમાં બને એટલું કઠોર બનવું જ. કારણ એ કઠોરતા પરિણામે લાભદાયી થાય છે. ઢીલા અને અસ્થિર સ્વભાવથી કદાપિ મનઃસંયમ થઈ શકવાનો નથી. તે માટે "વજ્રાદપિ કઠોર" બનવું પડશે. પ્રાચીન ગુરુકુળોમાં વિદ્યાર્થીઓને તેથી જ કઠોર નિયમો લેવા પડતા કે–**'મન સંયમને પ્રતિકૂળ વસ્તુનાં દર્શન, ભોજન, સ્પર્શ કે સહવાસ નહિ કરું.'** મનઃસયમના અભ્યાસીએ પણ આવા જ સંકલ્પો કરી લેવા જોઈએ. સંજોગો કે નિર્બળતાવશાત્ તેમનું યોગ્ય પાલન ન થાય તો તે માટે અમુક નિશ્ચિત પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લેવું.

(૨) ઘણી વખત પ્રબળ વાસનાઓનો સંયમ મહાપ્રયત્નો આગળ પણ સાધ્ય બની શકતો નથી. તે વખતે શાસ્ત્રવિધિ મુજબ ભોગ કરવાથી મનને શુદ્ધ અને સંયત કરી શકાય.

દા. ત. ધારો કે એક મનુષ્યને મજાના રસદાર પદાર્થો ખાવાની પ્રબળ ઇચ્છા થાય છે. અનેક વિચારો અને પ્રયત્નો કર્યા છતાં તે

વાસના મનમાંથી ખસતી નથી. તે વાસનાના સપાટામાં પૂરેપૂરો સપડાયો છે. તેણે શું કરવું ? તેના મનને જબરદસ્તીથી દાબી દેતાં લાભને બદલે હાનિ વિશેષ થાય. જો તે મનુષ્ય પોતાને મનગમતા બધા પદાર્થો તૈયાર કરી, પ્રભુ અગર પોતાના ગુરુને નિવેદિત કરી, પ્રસાદરૂપે તે પદાર્થો ગ્રહણ કરે, તો ધીમે ધીમે તેની લાલસા ઓછી થતી જશે. ગીતાજી પણ એજ કહે છે :—

"यत् करोषि यदश्नासि यज्जुहोसि ददासि यत् ।
यत् तपस्यसि कौन्तेय तत् कुरुष्व मदर्पणम् ॥"

તમે જે કાંઈ કરો, ખાઓ, હવન કરો, દાન કરો કે તપશ્ચર્યા કરો, તે તમામ મને અર્પણ કરી દો. દરેક વિષયના ભોકતા ભગવાનને બનાવવાથી તેમાંની આસકિત ચાલી જાય છે. હિન્દુ શાસ્ત્રોમાં તેથી જ ગૃહસ્થને ભોગ ભોગવતાં પહેલાં પ્રભુને અર્પણ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. શાસ્ત્રોમાંના દરેક વિધિનિર્દેશ તે હેતુથી જ કરવામાં આવ્યા છે. **વ્યાસ, વસિષ્ઠ આદિ મહાપુરુષોએ એ પ્રકારે જ આદર્શ ગૃહસ્થ જીવન જીવી, ગૃહસ્થોનો આદર્શ રજૂ કર્યો છે.** જ્યારે આજે મોટા ભાગના ગૃહસ્થજીવનમાં ભોગવિલાસ તરફ આસકિત, ઈશ્વરવિમુખતા અને ઉચ્છૃંખલતા સિવાય બીજું કાંઈ દેખાય છે ?

'यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुख न परां गतिम् ॥"

જે માનવી શાસ્ત્રવિધિનું ઉલ્લંઘન કરીને સ્વેચ્છાચારપૂર્વક ભોગ ભોગવે છે, તે શાન્તિ, સિદ્ધિ કે પરમ સ્થિતિને પામી શકતો નથી. તે અવદશા અને દુ:ખો તરફ ઘસડાયા કરે છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસને એક વખત મિઠાઈ ખાવાની પ્રબળ આકાંક્ષા થઈ આવી હતી. અનેક પ્રયત્ને પણ તે ન મટી ત્યારે તેઓશ્રીએ શ્રી મથુરબાબુને (દક્ષિણેશ્વરના મંદિરના એક ટ્રસ્ટીને) કહ્યું, "મથુર! બજારમાંથી સારી સારી મીઠાઈઓ લાવી એક ઓરડીમાં

ભેગી કર. હું એક અઠવાડિયા સુધી એ મીઠાઈ ઉપર જ રહીશ. આ દુશ્મન જીભને એવી રીતે ખવડાવીશ કે એની આકાંક્ષા બરાબર પૂરી થઈ જાય. એ આકાંક્ષા મને બહુ જ સતાવી રહી છે.” શ્રી મથુરબાબુએ કહ્યા પ્રમાણે કર્યું. શ્રી રામકૃષ્ણજીએ બહુ જ વિચારો અને પ્રાર્થનાઓ સહિત, ત ઓરડીમાં રહી મિઠાઈ ખાધી. આમ વિધિ અને વિચાર સહિત ઉપભોગ કરી લેવાથી તે આકાંક્ષા આખી જિંદગી સુધી ફરી એક પળ પણ જાગવા પામી નહિ.

ભોગના ત્યાગ માટે જે શાસ્ત્રસંમત ભોગ કરવામાં આવે છે, તે આ રીતે ઘણો જ જરૂરી છે. રાજા યયાતિની માફક સાધક જ્યારે જાણી લે કે —

‘भोगाः न भुक्ताः वयमेव भुक्ताः ।
तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥”

આપણે ભોગનો ઉપભોગ કરતા નથી, પરંતુ તે ભોગ જ આપણો ભોગ લે છે, તૃષ્ણાને આપણે નબળી કરતા નથી, પણ તે જ આપણને નબળાં બનાવે છે, ત્યારે આ પ્રમાણે ખાતરી અને અનુભવ થતાં, વાસનાનિવૃત્તિને માટે જ વિધિપૂર્વક કરાયેલા ઉપભોગને ખોટો કે નિંદ્ય ન કહી શકાય. ઉપનિષદો પણ એ જ કહે છે :—

“ईशा वास्यमिदं सर्वं यत् किं च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुंजिथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥”

સંસારની તમામ વસ્તુઓમાં પરમાત્મા ઓતપ્રોત છે એમ સમજીને અનાસક્તભાવે દરેક વસ્તુનો ઉપભોગ કરવો.

આ પ્રકારનો અનાસક્ત ભોગ ‘વૈધ ભોગ’ છે. વાસનાઓનો ત્યાગ કરવા ઇચ્છનાર માટે એક એ રાજમાર્ગ જેવો છે.

મનને તોફાની બાળક સમજો

એક તોફાની બાળકને કાબૂમાં રાખવા માટે માતા શું શું કરે છે? કોઈ વાર તેને સમજાવે છે, તો કોઈ વાર તેને ધમકાવે છે. ચંચળ અને અધીર મનને કાબૂમાં લાવવા માટે એવાં જ શસ્ત્રો અજમાવવાં.

ધારો કે મન કોઈ એક અયોગ્ય વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે અત્યંત આતુર અને ચંચળ બન્યું છે, બસ તેની પાછળ જ લાગેલું રહે છે. ત વખતે પહેલાં તો તેને દલીલો દ્વારા સમજાવવું કે—તું જે વસ્તુની પાછળ આટલું બધું બહાવરું બનીને દોડે છે, તેને તું નથી ઓળખતું? તેનો પૂરેપૂરો અનુભવ તને નથી થયો? તું તેની પાછળ ભટકીશ તો તેનાથી તને લાભને બદલે હાનિ જ વિશેષ થવાની છે. તારાં વલખાં નિરર્થક રહેવાનાં છે. તે આસક્તિ તને વધુ દુઃખમાં નાખશે; તે **આશાઓ છોડી દેવી એ જ તારું સર્વ-પ્રથમ કર્તવ્ય છે.** આમ ઘણી વખત દલીલો અને સમજાવટોથી મન શાન્ત થઈ જાય છે. જો તેમ ન થાય તો કઠોર બનીને કોઈ વખત મનની સાથે સંગ્રામ પણ ખેલી લેવો. તે વખતે મન જેની પાછળ બહાવરું બન્યું હોય, તેનો સદંતર ત્યાગ જ કરવો યોગ્ય છે.

મન સાથેના સંગ્રામોથી ધાર્યું પરિણામ ન આવતું હોય, એનું આકર્ષણ અતિશય બળવાન બની ગયું હોય, એ સારાનરસાનું ભાન જ ભૂલી ગયું હોય ત્યારે સાધકે બહુ જ સાવધાન રહેવું. કારણ કે તે વખતે મનની પરિસ્થિતિ બહુ જ નાજુક બની ગયેલી હોય છે. ખોટા પંપાળથી કે સમજાવટથી માથે ચઢી બેસી તે વેવલું બની ગયેલું હોય છે. ત્યારે દંડનીતિથી તે વધારે ઉચ્છૃંખલ અને આજ્ઞાભંગકારી બની જાય છે. આ વખતે સાધક જો કુનેહથી કામ ન લે, તો તેને અનેક પ્રકારનાં માનસિક વ્યાધિઓ, દુઃખો અને દુર્બળતાઓ ઘેરી લે છે. તે સમયે સાધકે મન તરફ ઉપેક્ષાવૃત્તિ રાખવી. એની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને ઉદાસીન અને

તટસ્થ બનીને બારિકાઈથી નિહાળવી. આ પ્રકારની ઉપેક્ષાવૃત્તિ રાખવાથી એ વખતે માનસિક બિમારી બહુ વધવા પામતી નથી, પરંતુ ધીમે ધીમે નબળી પડતી જાય છે. તોફાની બાળકનાં તોફાનો અને એણે કરેલાં નુકશાનો ગણી વખત ઉદાસીન થઈ સહી લેવા પડે છે. એમ જ મન સાથે પણ વર્તવું પડે છે. તોફાનોથી કાંઈ પણ વળે નહીં એમ જાણશે ત્યારે મન તોફાની બાળકવત્ આપોઆપ શાંત બની જશે.

મનોવિજ્ઞાન વિષેના અભ્યાસ વગરના સાધકો અથવા જેમને યોગ્ય માર્ગ બતાવનાર સદ્‌ગુરુ નથી મળ્યા તેઓ મનઃસંયમના માર્ગમાં ચાલતાં અનેક ભૂલો કરી બેસે છે. પરિણામે તેઓ માનસિક રોગોથી પીડાય છે, જાતજાતનાં ઉકળાટ અને દુઃખો તરફ જ ઘસડાય છે. આત્મવિકાસ તેમને માટે બહુ દૂર રહી જાય છે.

શરીર સાથે મનનો સંબંધ

શરીર સાથે મનનો સંબંધ ઘણો જ ગાઢ અને નિટતમ છે. બન્ને એક જ તત્ત્વનાં બનેલાં છે. તેથી સ્વાભાવિક રીતે જ એક બીજા ઉપર અસર કરે છે. શરીરનાં સુખ–દુઃખ મન પર અને મનના સંતોષ–અસંતોષ શરીર પર ઊંડી અસર પહોંચાડે છે. બન્નેમાં સંબંધ એટલો તો જડ ઘાલીને ફાલેલો છે કે માત્ર સામાન્ય મનુષ્ય જ નહિ, પરંતુ મહાસંયમી સાધુઓ પણ પોતાની પ્રવર્તકાવસ્થામાં એ બન્નેની અસરના આધીન જ રહી જાય છે. માત્ર પ્રવર્તકાવસ્થામાં જ નહિ, પરંતુ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ જે સ્થિતિમાં શરીર અને મનનાં ભાન રહે છે તે સ્થિતિમાં એ સિદ્ધ મહાત્માઓ પણ થોડે ઘણે અંશે એમના પ્રભાવોની અંદર જ રહી જાય છે, તફાવત માત્ર આટલોજ કે, સિદ્ધાવસ્થા પછી શારીરિક યા માનસિક સુખ–દુઃખનો પ્રભાવ તેમને અધીર કે ચચળ બનાવી શકતો નથી કે ઝાઝું નુકસાન પહોંચાડી શકતો નથી. માત્ર સમાધિ અવસ્થામાં જ એ પ્રભાવો અને સંસ્કારોથી પર યા

મુક્ત થઈ શકાય, તેથી સાધકે સાધનાને પહેલે પગથિયે જ તંદુરસ્તી મેળવી લેવી જોઈએ. જે જે કારણોથી શરીર બગડવાનો સંભવ હોય તેમનો ત્યાગ કરી, દેહ સ્વસ્થ અને શાંત રહે તે બાબતો તરફ પૂરતું લક્ષ આપવું જોઈએ.

તંદુરસ્તીનાં મુખ્ય સાધનો

તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાનાં મુખ્ય ત્રણ સાધનો છે—આહાર, કસરત અને બ્રહ્મચર્ય. એ ત્રણેય ઉપર પૂરતું લક્ષ ન આપવાથી, અથવા એમની ઉપેક્ષા કરવાથી શરીર બગડે છે અને મન ઉદ્વેગી બને છે. તે માટે નીચેની સૂચનાઓ લક્ષમાં લેવાં જેવી છે :—

આહાર

છાન્દોગ્ય ઉપનિષદ કહે છે કે :—

"आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः ।"

આહાર શુદ્ધ હોય તો સત્ત્વશુદ્ધિ યા ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે; જેમ જેમ ચિત્તની શુદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થતી જાય છે અને મન શાન્ત અને આનંદમય બનવા માંડે છે.

હવે આહાર શબ્દના શ્રી શંકરાચાર્યે અને શ્રી રામાનુજાચાર્યે કર્યા તેમ બે જુદા જુદા અર્થો થાય છે. સાધારણ અર્થમાં આહાર એટલે ખાણું, પીણું, વગેરે; પરંતુ, બીજી દૃષ્ટિએ, વ્યાપક અર્થમાં જોતાં, આહાર એટલે આહરણ, સંગ્રહ યા ગ્રહણ, આહાર શબ્દની ચર્ચા કરતાં એ બન્ને અર્થોનો વિચાર કરવો જોઈએ. બન્ને પ્રકારના આહાર શરીર-મનને ઊંડી અસર પહોંચાડે છે.

ખાદ્ય પદાર્થની સારી-માઠી અસર માત્ર શરીર પર જ થાય છે, પણ મન પર બિલકુલ થતી જ નથી, એમ કોઈ પણ વિદ્વાન કહી શકે જ નહિ. માંસાહારી હિંસક પ્રાણીઓ અને ઘાસપાલો ખાનાર ગાય વગેરે જાનવરોની પ્રકૃતિ તપાસતાં તેમના આહારની અસર કબૂલવી પડે છે. આહારથી એકની પ્રકૃતિ હિંસક, ચંચળ અને

ઓપરવા દેખાય છે, જ્યારે બીજાની શાન્ત અને સ્થિર દેખાય છે. મનઃસંયમ કેળવનારને તેથી જ આહારસંયમ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

મહાત્મા રામાનુજાચાર્યના અભિપ્રાયાનુસાર ખાદ્ય પદાર્થ ત્રણ પ્રકારના દોષોથી દૂષિત થાય છે: (૧) જાતિદોષ, (૨) આશ્રયદોષ, (૩) નિમિત્તદોષ.

(૧) ખાદ્ય પદાર્થની જાતિ યા તેનો પ્રકાર (Kind of food) જો સત્ત્વગુણ ઉત્પન્ન કરનાર ન હોય તો પણ શરીર અને મન અસ્થિર, અશાંત યા તો નિર્બળ બને છે. ખાદ્ય પદાર્થોનો આ પ્રકારનો દોષ તે જાતિદોષ કહેવાય છે.

(૨) રસોઈ કરનાર અને પીરસનાર સ્વચ્છ યા પવિત્રહૃદયી ન હોય તો પણ ખાદ્ય પદાર્થ દૂષિત બને છે, ત્યારે તે આશ્રયદોષથી દૂષિત થયેલો કહેવાય છે. આ દોષની અસર ખાનારના શરીર અને મન પર ઘણી જ ઊંડી થાય છે.

(૩) રસોડું, રસોઈનાં વાસણ યા તો ભોજન લેવાનું સ્થળ સ્વચ્છ ન હોય તો ખાદ્ય પદાર્થ દૂષિત થાય છે. આ પ્રકારના દોષને નિમિત્તદોષ કહે છે.

આહારની બાબતમાં આ ત્રણ સિવાય એક ચોથો મુદ્દો પણ યાદ રાખવા જેવો છે. ગીતાજી કહે છે તેમ—

"युक्ताहारविहारस्य.........ઈત્યાદિ".

આહાર પ્રમાણસર થવો જોઈએ. પ્રમાણસર નહિ હોય તો તે પરિમાનદોષથી દૂષિત થયો છે, એમ કહી શકાય.

આહાર કેવો થવો જોઈએ એ બાબતમાં ગીતાજી કહે છે:—

"आयुसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिराः हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥"

આહાર આયુષ્ય, ઉત્સાહ, બળ, આરોગ્ય, સુખ યા ચિત્તપ્રસાદ, પ્રીતિ યા રૂચિ વધારનાર, રસયુક્ત, સ્નિગ્ધ, આનંદદાયક, પુષ્ઠિકારક અને લાંબા વખત સુધી શરીરમાં ટકે તેવો હોવો જોઈએ.

આહાર વિષે ઉપરના મુદ્દા ઉપર ધ્યાન આપવાની સાથે સાથે ઉપવાસ તરફ પણ લક્ષ આપવું જોઈએ. **પવિત્ર તિથિઓમાં યા તહેવારોમાં ઉપવાસ કરવો તે જરૂરી છે.**

હવે, આહાર શબ્દને 'આહરણ'ના અર્થમાં લઈએ તો, શરીર અને મનને પ્રતિકૂળ કે હાનિકર એવાં કોઈ પણ વિષયવસ્તુનું કોઈ પણ ઈંદ્રિયો વડે ગ્રહણ કરવું જોઈએ નહિ. પરંતુ શરીર અને મનને અનુકૂળ અને ઉપયોગી એવાં વિષયવસ્તુઓનેજ ગ્રહણ કરવાં જોઈએ.

કસરત

શરીરને નિરોગી રાખવા કાજે આહાર પછી બીજું સાધન કસરત છે. નિયમિત, પ્રમાણસર કસરત કરનારનું શરીર સ્વસ્થ અને મન હમેશાં પ્રફુલ્લ અને ઉત્સાહી રહે છે. હમેશાં ઉત્સાહી રહેતા મનમાં તમોગુણ પોતાનું સ્થાન જાળવી રાખી શકતો નથી. એક અંગ્રેજી કહેવત છે કે :—

"Bodily weakness breeds, many a time, mental maladies."

દૈહિક દુર્બળતાઓ ઘણી વખત માનસિક રોગો પેદા કરે છે. આ સત્ય નિઃસંદેહ સાબિત થઈ ગયું છે. સાધકે કસરત પર લક્ષ આપવાની ઘણી આવશ્યકતા છે. તે યોગશાસ્ત્રોક્ત આસનો, મુદ્રાઓ, પ્રાણાયામો અથવા બીજી અંગકસરતો મારફતે થઈ શકે છે. પોતાને અનુકૂળ વ્યાયામ નક્કી કરી, તે નિયમિત ચાલુ રાખવો. અનિયમિત અને અપરિમિત વ્યાયામ મનઃસંયમનો બાધક છે એ ધ્યાનમાં રાખવું.

બ્રહ્મચર્ય

તંદુરસ્તી માટે આહાર અને વ્યાયામ પછી બ્રહ્મચર્ય ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવું જોઈએ. તે સિવાય આહાર અને વ્યાયામ દ્વારા મેળવેલી શક્તિનો સંગ્રહ થઇ શકે જ નહિ. શાસ્ત્રો પણ કહે છે કે :—

"ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।"

બ્રહ્મચર્યના પાલનથી મહાશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. બ્રહ્મચર્ય માટે જે નરનારીઓ પ્રયત્નશીલ નથી, તેમને માટે મનઃસંયમ અસંભવિત જ છે એમ કહેવામાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી. આગળ વધીને એમ પણ કહી શકાય કે, માત્ર બ્રહ્મચર્ય ઉપર જ લક્ષ આપવામાં આવે તો, બીજા બધા સદ્ભાવો આપોઆપ વિકસિત થાય. **મનઃસંયમની અભિલાષા ધરાવનાર સાધકે બ્રહ્મચર્યને સૌથી વધારે મહત્ત્વનું વ્રત સમજી તે પર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.**

બ્રહ્મચર્યની સાક્ષાત્‌મૂર્તિ, ઊર્ધ્વરેતા યુગાચાર્ય **સ્વામી શ્રી પ્રણવાનંદજીના** ઉપદેશેલા નીતિનિયમોનું જરા વિહંગાવલોકન કરી લઈએ. વિશેષ માહિતી માટે તો સંઘપ્રકાશિત "**બ્રહ્મચર્ય**" પુસ્તક વાંચી લેવું જોઈએ.

બ્રહ્મચર્યને માટે કેટલાક વિધિનિષેધો

(૧) મન, વચન અને કર્મથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા માટે દૃઢ સંકલ્પ લઈ લેવાની સર્વપ્રથમ જરૂર છે. યાદ રાખવું કે, **Where there is a will there is the way. જ્યાં દૃઢ સંકલ્પ છે ત્યાં જ સિદ્ધિ છે.** સંકલ્પશક્તિ વગર કોઈ કાર્ય સફળ બનાવી શકાય નહિ. સામાન્ય માનવી અને મહાપુરુષોમાં ભેદ માત્ર સંકલ્પશક્તિનો જ છે. સામાન્ય માનવીને સંકલ્પશક્તિ ઓછી જ હોય છે; પણ મહાપુરુષોમાં તે શક્તિ વધારે હોય છે, દૃઢ સંકલ્પશક્તિથી મહાપુરુષો જીવનસંગ્રામને જીતી આ

સંસારમાં મહાન કાર્યો કરી જાય છે. સામાન્ય માનવી સંકલ્પશકિતના અભાવને લીધે ઇચ્છા હોવા છતાં કાંઈ કરી શકતો નથી. તેથી સાધકે પોતાની સંકલ્પશકિતને ધીરે ધીરે દૃઢ બનાવવાની કોશિષ કરવી જોઈએ.

સંકલ્પશક્તિ વધારવાનો ઉપાય

(૧) શરૂઆતમાં પોતાની શકિત અનુસાર નાના સંકલ્પો લઈ તેમનું સંપૂર્ણ પાલન કરવું. સંકલ્પ લેતાં પહેલાં પોતાનાં શક્તિ, સંયોગો અને સમયનો ઊંડો વિચાર કરી લેવો અને લીધા પછી **પ્રાણાન્તે પણ સંકલ્પનો ત્યાગ કરવો નહિ.** એકનું યથાયોગ્ય પાલન પછી જ, ઉત્તરોત્તર કઠિનતર સંકલ્પો લેવા અને ઉત્સાહપૂર્વક તેમનું પાલન કરવું.

ધારો કે આપણે એક અઠવાડિયા સુધી દરરોજ પાંચ માળા જપ કરવાનો, તે સમય દરમ્યાન કોઈ પણ પ્રકારની મીઠાઈ ન ખાવાનો સંકલ્પ લીધો. હવે આપણી પહેલી ફરજ એ જ થઈ ચૂકી કે તેના પાલનનો સતત ખ્યાલ રાખવો. અજાણ્યે પણ જો તેનો ભંગ થાય, તો તે માટે કડક પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લેવું. અને ફરી તેમ ન થવા પામે તે માટે સાવધ રહેવું. આમ નાના અને ટુંકા સમયના સંકલ્પોનુ અવિશુદ્ધ પાલન કરતાં કરતાં આત્મશ્રદ્ધા આવવા માંડે છે. એવી રીતે મનની સાથે સંગ્રામો ખેલવા માટે સાધકે કઠોર અભ્યાસી બનવાની ખાસ જરૂર છે. **મહાપુરુષોનું અજેય મનોબળ એવા નાના સંકલ્પો અને પ્રયત્નોનાં જ પરિણામ છે.**

બ્રહ્મચર્યવ્રતના પાલન માટે પણ એવી રીતે સંકલ્પો લેવા જોઈએ કે **"હું આજથી બ્રહ્મચારી છું. આ મહાવ્રતની સિદ્ધિ કે શરીરનું પતન, એ જ મારો જીવનમંત્ર છે, મારો ભગીરથ સંકલ્પ છે. પ્રાણાન્તે પણ એ વ્રતનું ઉલ્લંઘન નહિ કરું ને નહિ જ કરું.** મારો સંકલ્પ કોઈ પણ વિરુદ્ધ સંજોગો કે

પરિસ્થિતિઓને વશ થઈને, જરા પણ ભંગ થશે તો, પૂજ્ય વ્યક્તિ આગળ તે જાહેર કરી, પ્રાર્થનાપૂર્વક પ્રાયશ્ચિત્ત કરીશ."

(૨) અનુત્તેજક અને પચવામાં હલકા સાત્વિક પદાર્થોનો પરિમિતાહાર કરવો. પવિત્ર તિથિઓએ ઉપવાસ કરવો.

સ્વાદેન્દ્રિય સાથે ઉપસ્થેન્દ્રિયનો ઘણો જ નિકટનો સંબંધ છે. જો કામવાસનાને જીતવો હોય તો જીભ ઉપર કઠોર શાસન જમાવવું રહ્યું. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે :—

'Control your palate and your sex is also controlled".

આ કહેવતનો અર્થ માત્ર એટલો જ થતો નથી કે, રસેન્દ્રિય કાબૂમાં લાવીએ એટલે તેની સાથે સાથે તરત જ વિષયાસક્તિ પણ બિલકુલ નષ્ટ થઈ જાય છે. એનો તત્વાર્થ એમ સમજવાનો છે કે જીભને વશ કરવાથી બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં બહુ જ મોટી મદદ મળે છે. **ખાવા માટે જીવન નથી,** પણ તંદુરસ્ત જીવન ગાળવા માટે અમુક પ્રકારના આહારની જરૂર છે. "We do not live to eat, but eat to live."

(૩) ઉપવાસ :—ઉપવાસનો ખરો અર્થ પરમાત્માની પાસે બેસવું અથવા વસવું એમ થાય છે. ખાવા-પીવામાં અને મોજ-શોખમાં મશગુલ રહેવાથી તમોગુણ અને રજોગુણ આપણને ઘેરી વળે છે. એમના પ્રભાવને લીધે પરમાત્માની ખાસ યાદ રહેતી નથી. વળી, એકાદશી, પૂર્ણિમા, અમાવસ્યા વગેરે તિથિઓ કુદરતને અને માનવમનને રસયુક્ત યા પોચું બનાવનારી છે. તેથી એ તિથિઓએ સાધકે પોતાનાં ખાનપાન અને વસ્ત્રાભૂષણોમાં કઠોર મર્યાદાઓ દાખલ કરી, મનને શાન્ત અને સાત્વિક બનાવી, **પ્રભુસાન્નિધ્યમાં તલ્લીન રાખવા પ્રયત્ન કરવો.** આમ કરવાથી સાત્વિક આનંદ વધવા માંડે છે.

ઉપવાસ આદરવાનું બીજું પણ એક કારણ છે. દરેક માસમાં રાશિચક્રના કેટલાક સંયોગોને લીધે કેટલાક દિવસો મહત્ત્વના થઈ જાય છે. તે દિવસોમાં સંકલ્પ, ધ્યાન, મનન, જપ વગેરે કરવાથી, અલ્પ સમયમાં મનની ગતિ ઊર્ધ્વમુખી બની શકે છે. અમુક જ તિથિએ ઉપવાસ કરવાનું કારણ આ જ છે. **ઉપવાસને ખાતર જ ઉપવાસ કરવાના નથી, પણ પરમાત્માની વધુ નિકટ જવા માટે ઉપવાસ છે.** એ ધ્યેય ભૂલવું ન જોઈએ. સમય કે ધ્યેયના ભાન વગર, ઉપવાસને ખાતર ઉપવાસ કરવાથી તો નિર્બળતા સિવાય બીજું કાંઈ મળવાનું નથી.

કેટલાક માણસો ઉપવાસને દિવસે ફળાહારને નામે સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો બનાવી હંમેશ કરતાં ચઢિયાતાં ભોજનો લે છે! આ પ્રકારના ઉપવાસો વિલાસમાં ફેરવાઈ જાય છે. વિલાસ તે ક્યાંથી ઉપવાસનું ફળ આપી શકવાનો હોય? સ્વાસ્થ્ય અને બ્રહ્મચર્યની ઇચ્છા રાખનારાઓએ આવા ઉપવાસોથી દૂર રહેવું જોઈએ.

(૪) વિલાસ માત્રનો ત્યાગ કરવો. કેટલાક મનુષ્યો અનાવશ્યક વિષયોની પાછળ ભટકી ભટકીને, એક બાજુથી જીવનના ચરમ ધ્યેયને વિસરી જાય છે, અને બીજી બાજુથી અનાવશ્યક ભોગવિલાસોમાં મશગુલ રહી દિનપ્રતિદિન અસંતોષ અને પાપાચાર તરફ ઘસડાય છે. તેણે પોતાની સ્થિતિ અને જરૂરયાત પ્રમાણે યોગ્ય સંગ્રહ કરવો અને તેમાં જ સંતોષ માનવો. **"Plain living and high thinking"** અર્થાત્, કે સાદું જીવન અને ઉચ્ચ ભાવનામાં જ રાચવું જોઈએ. સુગંધીદાર તેલ, અત્તર, સાબુ, પાવડર અને પોમેડનો વિચાર કરતું બહિર્મુખી મન કદાપિ સ્થિર થઈ પરમ શાન્તિનો અનુભવ કરાવી શકે જ નહિ.

(૫) કોઈ પણ પ્રકારના માદક પદાર્થોનો સ્પર્શ કરવો નહિ. તેમની અસર શરીર અને મન પર ઘણી જ બૂરી થાય છે. નશો કરનાર મનને સંયમી બનાવી શકે જ નહિ. સંપૂર્ણ સંયમાભ્યાસીઓ

તો ચા, પાન અને સિગારેટને પણ વર્જ્ય ગણી, તેમનો સત્વરે ત્યાગ કરી દે છે.

(૬) કોઈનાં પહેરેલાં કપડાં કે વાપરેલા બિછાનાનો ઉપયોગ બનતા સુધી ન કરવો. તેનાથી સામા માણસના રોગનો ચેપ લાગવાની જેટલી સંભવના છે એટલી જ તેનાં માનસિક દોષો અને ત્રુટિઓ પોતાની અંદર આવવાની સંભાવના પણ રહે છે. એ બાબતમાં સાવધાન રહેવાની બહુ જરૂર છે

(૭) ખાસ પ્રયોજન વગર કોઈનો સ્પર્શ ન કરવો. સ્પર્શ દ્વારા એકની વિદ્યુતશકિત બીજામાં આવી જાય છે. સાધકે પોતાની સાધકાવસ્થામાં પોતાનાથી ઊતરતી કોટીની વ્યકિતઓના સ્વર્શથી બચવા પ્રયત્નો કરવો. માતાપિતા, ભાઈબેન, ગુરુશિષ્ય, સાસુસસરાઓ વગેરેના સ્પર્શ બાધક નથી. સાધકાવસ્થા દરમિયાન પ્રતિકૂળ સ્વભાવ અને ગુણવાળા માનવીઓનો સ્પર્શ હાનિકર નીવડે છે. કારણ, સાધકાવસ્થામાં મન દિનપ્રતિદિન સૂક્ષ્મતર અને જેના પર ઝટ અસર થઈ શકે તેવું શીઘ્રગ્રહનશીલ (**Sensitive**) થતું જાય છે. તે સમયે બીજાના નજીવા ભાવો પણ તેના મનને ભમાવી શકે છે. સાધકે તે સમયે પોતે મહામહેનતે **પોષેલા ભાવોના રક્ષણાર્થે**, પ્રતિકૂળ સ્પર્શથી દૂર રહેવું યોગ્ય છે. પોતાનાં વસ્ત્ર, બિછાનું, ખોરાક વગેરેને પણ પતિકૂળ સ્પર્શથી બચાવવાં.

સામાન્ય મનુષ્યને આ પ્રકારનાં કઠોર વ્રતોની ખાસ જરૂર નથી. સાધનાના સમય દરમિયાન તેની વિશેષ અગત્ય છે.

(૮) બિછાનામાં એકલા સૂવું. આમ કરવાથી મનોભાવ પવિત્ર રહે છે. ઉપરોકત નિયમનું પાલન ન કરવાથી, કુસંગતિને કારણે ભોળી અને પવિત્ર વ્યકિતઓ પણ પાપાચારનો શિકાર બની જાય છે. નિદ્રામાં અજાણતાં હલકી મનોવૃત્તિવાળા માનવીનો સ્પર્શ થતાં પણ મન ચંચળ બનવાનો પૂરેપૂરો સંભવ છે. માત્ર સાધકે જ શા માટે? ગૃહસ્થોએ પણ, આ બાબતને ગંભીર ગણી, પોતાનાં બાળકો માટે

કાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. મહાત્મા ગાંધીજી પણ આ બાબત ઉપર કેટલું મહત્ત્વ આપતા હતા! વળી **એકાન્તમાં શયનથી જપ-ધ્યાનમાં ઘણી અનુકૂળતા રહે છે.**

(૯) પાંચ કે છ કલાકથી વધારે નિદ્રા ન લેવી. નિદ્રા અને તંદ્રા તમોગુણનાં લક્ષણો છે. આરોગ્ય માટે પાંચેક કલાક નિદ્રાની જરૂર છે. તેથી વધુ નિદ્રાનો ત્યાગ જ ઉચિત છે. અભ્યાસથી નિદ્રાને કાબૂમાં લાવી શકાય છે. જેમ નિદ્રા વધારે તેમ નિર્બળતા અને દોષો પણ વધારે સમજવાં. જરૂર કરતાં અધિક નિદ્રા સમયનો દુર્વ્યય, અને ઉન્નતિનો અવરોધ કરી, તમોગુણને વધારે છે, અને સ્વપ્નદોષ આદિ રોગોને પેદા કરી બ્રહ્મચર્યવ્રતનો નાશ કરે છે. તેથી જરૂર કરતાં વધારે નિદ્રા ન લેવી. દિવસે કદાપિ સૂવું નહિ. **દિવસે નિદ્રા લેવાથી માનસિક વિકારો વધવા પામે છે.**

(૧૦) હમેશાં લંગોટી કે કૌપીન પહેરવું જોઈએ. મનઃસંયમમાં તે મદદરૂપ છે.

(૧૧) નિયમિત કસરત કરવી. આ વિષે શરૂઆતમાં ચર્ચા કરેલી છે.

(૧૨) સ્ત્રીપુરુષો પરસ્પરને લાલસાની દૃષ્ટિથી ન જુએ. શાસ્ત્ર કહે છે કે:—

"दृष्टिरेव सृष्टिः"

દૃષ્ટિ એ જ સૃષ્ટિ, જેવી દૃષ્ટિ તેવી જ સૃષ્ટિ. પ્રાતઃકાળમાં ઊઠતાંની સાથે જ દુનિયાને પવિત્ર દૃષ્ટિથી જુઓ. તમને એ મધુર, સુંદર અને વિશુદ્ધ દેખાશે. તેથી વિરુદ્ધ દૃષ્ટિથી જોશો તો એ જ સૃષ્ટિ અશુદ્ધ અને દુઃખદ દેખાશે. તેથી જ, આધ્યાત્મિક રાજ્યની પહેલી શરત દૃષ્ટિશોધનની છે એ પણ એક મોટી સાધના છે. સ્ત્રી-પુરુષના સંબંધમાં માત્ર ઉપભોગદૃષ્ટિ જ સેવનારા મહાપાપી છે. તેનું સ્થાન નરક સિવાય બીજે ક્યાં ગણાવી શકાય? સ્ત્રીઓ તરફ પરમ પવિત્ર દૃષ્ટિ રાખે, તે જ સાચો સત્પુરુષ છે. સન્નારી પણ

પુરુષો તરફ પરમ પવિત્ર દૃષ્ટિ રાખનાર હોવી જોઈએ સંસારનાં અનેક મહાકાર્યો પૈકીનું એક મહા ભગીરથ કાર્ય સ્ત્રીપુરુષોના સંબંધને પવિત્ર બનાવવાનું છે, સાચા સત્પુરુષો અને સાચાં સન્નારીઓ તૈયાર કરવાનુ છે. પરસ્પરનું આકર્ષણ પ્રબળ અને સ્વાભાવિક હોવા છતાં એ પવિત્ર સંબંધ અસાધ્ય નથી જ. અભ્યાસ–પ્રયત્ન એ કાર્યને સરળ અને સુસાધ્ય બનાવી શકે એમ છે.

શરૂઆતમાં ખાસ પ્રયોજન વગર એક બીજા તરફ જોવું, વાતો કરવી, હળવુંમળવું કે અંગસ્પર્શ કરવો એ અયોગ્ય છે. ખાસ સંજોગાનુસાર હેતુપુર:સર મળવું કે વાત કરવી પડે તો દૃષ્ટિ એક કર્યા વગર વાત કરવી, જેમ બને તેમ જલદી વાત, ચર્ચા કે કાર્ય પતાવવા તરફ લક્ષ રાખવું. **સ્ત્રી તરફ માતા કે પુત્રીની દૃષ્ટિથી અને પુરુષ તરફ પિતા કે પુત્રની દૃષ્ટિથી જોવાની ટેવ પાડવી.** એવી ટેવ એક બે દિવસમાં પડતી નથી. એ સતત પ્રયત્ન અને લાંબો સમય માગી લે છે. શરૂઆતમાં ટેવ ન પડે તો નિરાશ ન થવું. પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. ધીમે ધીમે દૃષ્ટિ શુદ્ધ થઈ જશે.

(૧૩) પ્રયોજન વગર કોઈની સાથે વાતો ન કરવી. **મૌન બ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે.** અતિ વાચાળ માનવી બ્રહ્મપ્રાપ્તિ કરી શકતો નથી. અતિશય વાચાળ થવાથી બે પ્રકારના ગેરલાભ થાય છે: (૧) જૂઠું બોલવાની સંભાવના રહે છે. (૨) મનની ગંભીરતામાં કમી થતાં સંકલ્પશકિત ચાલી જાય છે. પરિણામે મનુષ્ય શિથિલ બની તુચ્છતા અનુભવે છે. મનઃસંયમ તેને માટે બહુ દુર્લભ થઈ પડે છે.

શુભ તિથિઓમાં સંકલ્પ ગ્રહણપુર્વક મૌનવ્રત પાળવાથી વાણી માટે સંયમ સહજ બની જાય છે. વાણીસંયમ મનઃસંયમનું મુખ્ય અંગ છે. અનેક પાપોમાંથી એ બચાવી શકે એમ છે. **કંજુસના ધનની માફક** વાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૧૪) હમેશાં સતકાર્યોમાં મનને પરોવેલું રાખવું. "Idle

brain is devil's workshop" આળસુ ભેજું પાપવૃત્તિનું કારખાનું છે. માનવમન કર્મશૂન્ય રહી શકતું નથી. એને કોઈ સારાં વિચાર કે પ્રવૃત્તિ આપવામાં નહિ આવે તો તે કુવિચાર કે કુપ્રવૃત્તિ તરફ પોતાની ગતિને ફેરવશે. હમેશાં મનની ગતિ કઈ દિશા તરફ છે, તે ખ્યાલમાં રાખવું પહેલેથી જ પોતાનો કાર્યક્રમ ભરચક રાખવામાં આવે તો કુવિચાર કે કુપ્રવૃત્તિ પોતાનું સ્થાન ત્યાં જમાવી શકશે નહિ. દિનભરનાં કાર્યો નિયત કરી, તેમનું અણિશુદ્ધ પાલન કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે.

(૧૫) કોઈ પણ કુવિચાર મનમા ઉદ્ભવે તો પોતાના ઇષ્ટદેવનું નામ યાદ કરી પ્રાયશ્ચિત્ત કરવુ અને ભવિષ્યમાં એમ ન થાય તે માટે આર્ત પ્રાર્થના કરી લેવી.

(૧૬) રાત્રે નિદ્રાધીન થતાં પહેલાં સાંસારિક તમામ ચિંતાઓ છોડી દઈ જપ, ધ્યાન અથવા પ્રાર્થના કરવાની રીત રાખવી. **દુન્યવી વિચારો અને ચિન્તાઓ સ્વપ્નો પ્રેરી ગાઢ નિદ્રાનાં અમૂલ્ય સુખ અને લાભમાં વિક્ષેપ ઊભા કરે છે.**

પ્રાર્થનાની શકિત પીછાની છે? કેટલી અજબ એ શકિત છે! નિખાલસ હૃદયની પ્રાર્થના આગળ અસંભવિત વસ્તુ પણ એક પળ માત્રમાં સંભવિત બની જાય છે. બાળકવત્ નિખાલસ બનીને કરેલી પ્રાર્થના કદાપિ નિષ્ફળ જતી નથી. ગમે એટલા પ્રયત્નો—અરે મહાપ્રયત્નો કેમ ન હોય, પરંતુ **સંકલ્પની સફળતા તો પ્રભુકૃપા ઉપર જ અવલંબિત છે.** તેથી હમેશાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના અને સ્વાધ્યાયની પાછળ વ્યતીત કરવા જોઈએ.

(૧૭) દરરોજ સૂતાં પહેલાં આત્મ--પરીક્ષણ કરવું. આત્મોન્નતિ અને આત્મકલ્યાણને એ મહાન સહાયકર્તા છે. જે વેપારી હંમેશાં પોતાના જમાઉધાર તપાસતો નથી, તે પરિણામે વેપારમાં ખોટ જ ભોગવે છે. બરાબર તેવી જ રીત જે સાધક પોતાની પ્રગતિના

જમાઉધારની નોંધ નથી રાખતો તે કદાપિ સફળ થવાનો નથી. આત્મ-પરીક્ષણ વગર સાધનની સફળતા અસંભવિત છે.

સદ્‌ગુરુપ્રદર્શિત ઉપર્યુક્ત નીતિનિયમોનું પૂર્ણ વિચારપૂર્વક પાલન કરનાર ઉન્નત, શુદ્ધ અને ચારિત્ર્યવાન બને તેમાં જરાય શક નથી.

મનોજયની ચાર મુખ્ય સાધનાઓ

કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને રાજયોગ એ ચારેય હિંદુ શાસ્ત્રાનુસાર મનોજય અને આધ્યાત્મિક મુક્તિના મુખ્ય માર્ગો છે. ચિત્તશુદ્ધિ અને મનઃસંયમનાં કાર્યોમાં તેઓ કેવી રીતે મદદ કરે છે તે જોઈએ.

કર્મયોગ

કર્મયોગની દૃષ્ટિએ જોતાં કર્તૃત્વાભિમાન અને કર્મફલાસક્તિ માનવનાં દુઃખો અને બંધનોનાં કારણો છે. મન ચંચળ રહેવાનાં કારણો પણ એ જ છે. કર્મયોગી સર્વપ્રથમ કર્તાપણા અને કર્મફલાસકિતને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા પ્રયત્નો આદરે છે. કર્તૃત્વાભિમાનનો નાશ કરવા માટે તે વિચારે છે કે, "કર્મોના કર્તા હોવાનો મારો દાવો અને અભિમાન ખોટા છે. મારી ઇચ્છા વિરુદ્ધ સંસારમાં અનેક કાર્યો થઈ રહ્યાં છે. હું તેમને થતાં અટકાવી શકું તેમ નથી. લાખો રૂપિયા ખર્ચી હું જે મકાનો બાંધું છું, જેની માલિકી અને જેના કર્તાપણા માટે હું મગરૂરી લઉં છું, તે મકાનને તો એક પળનો ધરતીકંપ ચૂરેચૂરા કરી જમીનદોસ્ત બનાવી દે એમ છે. જે સંતાનોના પિતા અને રક્ષક હોવાનો દાવો હું કરું છું, તેમને મારી નજર સમક્ષ મહાવ્યાધિ અને મૃત્યુના શિકાર બનતાં હું જોઉં છું, તેમના રક્ષણના તમામ પ્રયત્નો વ્યર્થ નીવડે છે. અરે! આ મારા દેહ ઉપર પણ મારો અધિકાર કેટલો છે? એકાદ બિમારી કે અકસ્માતનો ભોગ બની એ એક ક્ષણમાં હતો ન હતો થઈ

જાય એવો છે! એ જ રીતે મારાં ધન, રૂપ વગેરે પણ કાળવશ મારી જાય એવો છે! એ જ રીતે મારાં ધન, રૂપ વગેરે પણ કાળવશ નષ્ટ થઈ શકે એમ છે." આવા વિચારો વારંવાર કરવાથી ઇચ્છા વિરુદ્ધ નષ્ટ થઈ શકે એમ છે." આવા વિચારો વારંવાર કરવાથી કર્મીના મનમાં દૃઢ વિશ્વાસ બેસી જાય છે કે હું કર્તા નથી, પરંતુ એક બીજો જ સર્વશકિતમાન કર્તા છે. તેની ઇચ્છાને આધીન બનીને આ સૃષ્ટિક્રમ ચાલી રહ્યો છે.

કર્મફળની બાબતમાં સાધક વિચારે છે—"મારી મારફતે એ સર્વશકિતમાન પરમાત્મા જે કર્મો કરાવે છે, તેમના ફળનો માલિક ખરું જોતાં એ પરમાત્મા જ છે. મને ફળ આપનાર પણ એ જ છે." આમ વિચારી કર્મ કરનાર ધીમે ધીમે નિરભિમાની અને અનાસકત બની કર્મકર્તા પૂર્ણ શાન્તિ અને સંયમનાં સુખો અનુભવે છે.

જ્ઞાનયોગ

જ્ઞાનયોગી એમ માને છે કે—"અવિદ્યા અને અજ્ઞાન મનુષ્ય માત્રની દુર્દશાનું કારણ છે. માત્ર બ્રહ્મ જ સત્ય છે. બીજું બધું મિથ્યા છે–**ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या।**"

જ્ઞાનયોગી અજ્ઞાનરૂપી મહાઆવરણનું છેદન કરવા વિવેક અને વૈરાગ્યને મહત્ત્વનાં સાધનો સમજે છે. એમની મદદથી સર્વ પ્રકારનાં મોહબંધનો તોડીફોડીને ફેંકી દેવા માટે તે પ્રયત્નો કરે છે. જેમ સ્વપ્ન જોનાર માનવી સ્વપ્નમાં અનેક સારાંખોટાં દશ્યોના અનુભવોને લઈને સુખદુ:ખ અનુભવે છે, પરંતુ જાગ્રત થતાંની સાથે જ તે સુખદુ:ખોની અનિત્યતા અને ભ્રમણા સમજી લઈ હસવા લાગે છે, બરાબર એવી જ રીતે ચરમસત્યનું જ્ઞાન ન હોવાથી માનવી સંસારનાં અનેક દશ્યો અને અનુભવોથી જુદાં જુદાં સંવેદનો અનુભવે છે. વિવેકવૈરાગ્યની ઉપલબ્ધિથી પરમ સત્યનો અનુભવ થતાં, મન ધીમે ધીમે શાન્ત અને

જમાઉધારની નોંધ નથી રાખતો તે કદાપિ સફળ થવાનો નથી. આત્મ-પરીક્ષણ વગર સાધનની સફળતા અસંભવિત છે.

સદ્‌ગુરુપ્રદર્શિત ઉપર્યુક્ત નીતિનિયમોનું પૂર્ણ વિચારપૂર્વક પાલન કરનાર ઉન્નત, શુદ્ધ અને ચારિત્ર્યવાન બને તેમાં જરાય શક નથી.

મનોજયની ચાર મુખ્ય સાધનાઓ

કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને રાજયોગ એ ચારેય હિંદુ શાસ્ત્રાનુસાર મનોજય અને આધ્યાત્મિક મુક્તિના મુખ્ય માર્ગો છે. ચિત્તશુદ્ધિ અને મનઃસંયમનાં કાર્યોમાં તેઓ કેવી રીતે મદદ કરે છે તે જોઈએ.

કર્મયોગ

કર્મયોગની દૃષ્ટિએ જોતાં કર્તૃત્વાભિમાન અને કર્મફલાસક્તિ માનવનાં દુઃખો અને બંધનોનાં કારણો છે. મન ચંચળ રહેવાનાં કારણો પણ એ જ છે. કર્મયોગી સર્વપ્રથમ કર્તાપણા અને કર્મફલાસકિતને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા પ્રત્યનો આદરે છે. કર્તૃત્વાભિમાનનો નાશ કરવા માટે તે વિચારે છે કે, "કર્મોના કર્તા હોવાનો મારો દાવો અને અભિમાન ખોટા છે. મારી ઇચ્છા વિરુદ્ધ સંસારમાં અનેક કાર્યો થઈ રહ્યાં છે. હું તેમને થતાં અટકાવી શકું તેમ નથી. લાખો રૂપિયા ખર્ચી હું જે મકાનો બાંધું છું, જેની માલિકી અને જેના કર્તાપણા માટે હું મગરૂરી લઉં છું, તે મકાનને તો એક પળનો ધરતીકંપ ચૂરેચૂરા કરી જમીનદોસ્ત બનાવી દે એમ છે. જે સંતાનોના પિતા અને રક્ષક હોવાનો દાવો હું કરું છું, તેમને મારી નજર સમક્ષ મહાવ્યાધિ અને મૃત્યુના શિકાર બનતાં હું જોઉં છું, તેમના રક્ષણના તમામ પ્રયત્નો વ્યર્થ નીવડે છે. અરે! આ મારા દેહ ઉપર પણ મારો અધિકાર કેટલો છે? એકાદ બિમારી કે અકસ્માતનો ભોગ બની એ એક ક્ષણમાં હતો ન હતો થઈ

જાય એવો છે! એ જ રીતે મારાં ધન, રૂપ વગેરે પણ કાળવશ મારી ઇચ્છા વિરુદ્ધ નષ્ટ થઈ શકે એમ છે." આવા વિચારો વારંવાર કરવાથી કર્મીના મનમાં દૃઢ વિશ્વાસ બેસી જાય છે કે હું કર્તા નથી, પરંતુ એક બીજો જ સર્વશકિતમાન કર્તા છે. તેની ઇચ્છાને આધીન બનીને આ સૃષ્ટિક્રમ ચાલી રહ્યો છે.

કર્મફળની બાબતમાં સાધક વિચારે છે—"મારી મારફતે એ સર્વશકિતમાન પરમાત્મા જે કર્મો કરાવે છે, તેમના ફળનો માલિક ખરું જોતાં એ પરમાત્મા જ છે. મને ફળ આપનાર પણ એ જ છે." આમ વિચારી કર્મ કરનાર ધીમે ધીમે નિરભિમાની અને અનાસકત બની કર્મકર્તા પૂર્ણ શાન્તિ અને સંયમનાં સુખો અનુભવે છે.

જ્ઞાનયોગ

જ્ઞાનયોગી એમ માને છે કે—"અવિદ્યા અને અજ્ઞાન મનુષ્ય માત્રની દુર્દશાનું કારણ છે. માત્ર બ્રહ્મ જ સત્ય છે. બીજું બધું મિથ્યા છે-**ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या।**"

જ્ઞાનયોગી અજ્ઞાનરૂપી મહાઆવરણનું છેદન કરવા વિવેક અને વૈરાગ્યને મહત્ત્વનાં સાધનો સમજે છે. એમની મદદથી સર્વ પ્રકારનાં મોહબંધનો તોડીફોડીને ફેંકી દેવા માટે તે પ્રયત્નો કરે છે. જેમ સ્વપ્ન જોનાર માનવી સ્વપ્નમાં અનેક સારાંખોટાં દૃશ્યોના અનુભવોને લઈને સુખદુ:ખ અનુભવે છે, પરંતુ જાગ્રત થતાંની સાથે જ તે સુખદુ:ખોની અનિત્યતા અને ભ્રમણા સમજી લઈ હસવા લાગે છે, બરાબર એવી જ રીત ચરમસત્યનું જ્ઞાન ન હોવાથી માનવી સંસારનાં અનેક દૃશ્યો અને અનુભવોથી જુદાં જુદાં સંવેદનો અનુભવે છે. વિવેકવૈરાગ્યની ઉપલબ્ધિથી પરમ સત્યનો અનુભવ થતાં, મન ધીમે ધીમે શાન્ત અને

આનંદમય બની જાય છે. આમ જ્ઞાનયોગીનું મન જ્ઞાનદષ્ટિથી કાબૂમાં આવી જાય છે.

ભક્તિયોગ

ભક્તિયોગની દષ્ટિએ જોતાં અહંકાર સૌથી મોટું પાપ છે. તેથી ભક્તિયોગી પૂર્ણસ્વરૂપ પ્રભુનાં ચરણારવિંદોમાં આત્મસમર્પણ કરી તેનું યંત્ર બનવા ઇચ્છે છે.

મર્યાદિત ક્ષુદ્રશક્તિવાળા માનવીનાં કાર્યો સદોષ અને અપૂર્ણ જ રહેવાનાં. જ્યાં ભૂલો અને ત્રુટિઓ હોય ત્યાં પૂર્ણ સંતોષ કે શાન્તિ ક્યાંથી હોય? આમ સમજતો ભક્તિયોગી પ્રભુ-ઇચ્છા બળવાન સમજી પરમાત્માની મહાન, અસીમ, સર્વશક્તિમાન ઇચ્છામાં પોતાના ક્ષુદ્ર જીવનની નાનીમોટી ઇચ્છાઓને સમાવી દે છે. પોતાના પ્રભુની પ્રસન્નતાને માટે જ તે પ્રવૃત્તિઓ—ખાવું, પીવું, હરવું, ફરવું, કમાવું વગેરે—કરે છે. આમ તમામ નાનીમોટી પ્રવૃત્તિઓ પ્રભુને રીઝવવા માટે કરવાથી, ક્રમશઃ સાધક પ્રભુમય બની જાય છે. તેનું મન નિર્દોષ, શાન્ત અને આનંદમય બનવા માંડે છે. આ પ્રમાણે આત્મસમર્પણ દ્વારા ભક્તિયોગીનું મન સંયમિત થઈ જાય છે.

રાજયોગ

રાજયોગીને મનના સંકલ્પવિકલ્પો મહાશત્રુઓ લાગે છે. તે પ્રાણાયામાદિ સાધનો દ્વારા ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ આદરે છે. યોગીરાજ પતંજલિએ કહ્યું છેઃ

''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।।''

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ એ રાજયોગનાં મુખ્ય સાધનો છે. તે

વિષે શરૂઆતમાં કેટલી બાબતો જણાવી છે, તેથી તેનું પુનરાવર્તન જરૂરી નથી.

સંઘસાધના

નશ્વર અને દુઃખદવાનળથી દાઝતી આ દુનિયામાં ત્યારે મહાઉત્સવ પર્વો આવે છે જ્યારે **નિર્ગુણ, નિરાકાર પરમેશ્વર સગુણ, સાકાર બની આપણી સમક્ષ માનવદેહે ઉપસ્થિત થાય છે.** એ રીતે ભગવતી શકિતનો જ્યારે આવિર્ભાવ થાય છે ત્યારે આ પીડાગ્રસ્ત દુનિયામાં મહાન જાગૃતિ ફેલાય છે, દરેકના હૃદયમાં આશાના અનેરા ચમકાર દેખાય છે. જેનાં દર્શન, સ્પર્શ, પૂજા અને સાક્ષાત્કાર માટે યુગો પર્યંત પ્રતીક્ષા કરવી પડે, આકુળવ્યાકુળ બની હજારો જન્મો ધારણ કરવા પડે, તે જ મહાશકિતનો નરદેહમાં આવિર્ભાવ થયેલો જોઈ ભકતો પોતાને કૃતકૃત્ય માનવા લાગે છે. નરદેહધારી પરમાત્મા મનુષ્યોની સમક્ષ ઉપસ્થિત થઈ શું કહે છે? તે કહે છે કે:

"सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥"

"તમારી બધી કાલ્પનિક સાધનાઓ છોડી દઈ મારે આશ્રયે આવી જાઓ. હું તમને બધાં પાપોમાંથી, દુઃખોમાંથી મુકત કરીશ. ચિન્તા ન કરો."

સેંકડો વર્ષો પછી પુણ્યભૂમિ ભારતમાં એવું જ આશ્વાસન આપનાર દિવ્યશકિતનો શુભાવિર્ભાવ **"ભારત સેવાશ્રમ સંઘ"** ના સ્થાપક **યુગાચાર્ય સ્વામી શ્રી પ્રણવાનંદજી**ના પવિત્ર દેહમાં થયેલો છે. આજે એ જ પ્રભુમુખના આશ્વાસનદાયી પોકારો આ સંઘ દ્વારા ભારતના તથા જગતના ખૂણેખૂણામાં ફેલાવા લાગ્યા છે.

આનંદમય બની જાય છે. આમ જ્ઞાનયોગીનું મન જ્ઞાનદૃષ્ટિથી કાબૂમાં આવી જાય છે.

ભક્તિયોગ

ભક્તિયોગની દૃષ્ટિએ જોતાં અહંકાર સૌથી મોટું પાપ છે. તેથી ભક્તિયોગી પૂર્ણસ્વરૂપ પ્રભુનાં ચરણારવિંદોમાં આત્મસમર્પણ કરી તેનું યંત્ર બનવા ઇચ્છે છે.

મર્યાદિત ક્ષુદ્રશક્તિવાળા માનવીનાં કાર્યો સદોષ અને અપૂર્ણ જ રહેવાનાં. જ્યાં ભૂલો અને ત્રુટિઓ હોય ત્યાં પૂર્ણ સંતોષ કે શાન્તિ ક્યાંથી હોય? આમ સમજતો ભક્તિયોગી પ્રભુ-ઇચ્છા બળવાન સમજી પરમાત્માની મહાન, અસીમ, સર્વશક્તિમાન ઇચ્છામાં પોતાના ક્ષુદ્ર જીવનની નાનીમોટી ઇચ્છાઓને સમાવી દે છે. પોતાના પ્રભુની પ્રસન્નતાને માટે જ તે પ્રવૃત્તિઓ—ખાવું, પીવું, હરવું, ફરવું, કમાવું વગેરે—કરે છે. આમ તમામ નાનીમોટી પ્રવૃત્તિઓ પ્રભુને રીઝવવા માટે કરવાથી, ક્રમશઃ સાધક પ્રભુમય બની જાય છે. તેનું મન નિર્દોષ, શાન્ત અને આનંદમય બનવા માંડે છે. આ પ્રમાણે આત્મસમર્પણ દ્વારા ભક્તિયોગીનું મન સંયમિત થઈ જાય છે.

રાજયોગ

રાજયોગીને મનના સંકલ્પવિકલ્પો મહાશત્રુઓ લાગે છે. તે પ્રાણાયામાદિ સાધનો દ્વારા ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ આદરે છે. યોગીરાજ પતંજલિએ કહ્યું છેઃ

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥"

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ એ રાજયોગનાં મુખ્ય સાધનો છે. તે

વિષે શરૂઆતમાં કેટલી બાબતો જણાવી છે, તેથી તેનું પુનરાવર્તન જરૂરી નથી.

સંઘસાધના

નશ્વર અને દુઃખદવાનળથી દાઝતી આ દુનિયામાં ત્યારે મહાઉત્સવ પર્વો આવે છે જ્યારે **નિર્ગુણ, નિરાકાર પરમેશ્વર સગુણ, સાકાર બની આપણી સમક્ષ માનવદેહે ઉપસ્થિત થાય છે.** એ રીતે ભગવતી શક્તિનો જ્યારે આવિર્ભાવ થાય છે ત્યારે આ પીડાગ્રસ્ત દુનિયામાં મહાન જાગૃતિ ફેલાય છે, દરેકના હૃદયમાં આશાના અનેરા ચમકાર દેખાય છે. જેનાં દર્શન, સ્પર્શ, પૂજા અને સાક્ષાત્કાર માટે યુગો પર્યંત પ્રતીક્ષા કરવી પડે, આકુળવ્યાકુળ બની હજારો જન્મો ધારણ કરવા પડે, તે જ મહાશક્તિનો નરદેહમાં આવિર્ભાવ થયેલો જોઈ ભક્તો પોતાને કૃતકૃત્ય માનવા લાગે છે. નરદેહધારી પરમાત્મા મનુષ્યોની સમક્ષ ઉપસ્થિત થઈ શું કહે છે? તે કહે છે કે :

"सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ।।"

"તમારી બધી કાલ્પનિક સાધનાઓ છોડી દઈ મારે આશ્રયે આવી જાઓ. હું તમને બધાં પાપોમાંથી, દુઃખોમાંથી મુક્ત કરીશ. ચિન્તા ન કરો."

સેંકડો વર્ષો પછી પુણ્યભૂમિ ભારતમાં એવું જ આશ્વાસન આપનાર દિવ્યશક્તિનો શુભાવિર્ભાવ **"ભારત સેવાશ્રમ સંઘ"** ના **સ્થાપક યુગાચાર્ય સ્વામી શ્રી પ્રણવાનંદજી**ના પવિત્ર દેહમાં થયેલો છે. આજે એ જ પ્રભુમુખના આશ્વાસનદાયી પોકારો આ સંઘ દ્વારા ભારતના તથા જગતના ખૂણેખૂણામાં ફેલાવા લાગ્યા છે.

મનઃસંયમ અને શાન્તિ ઇચ્છનાર નરનારીઓને માટે એ મહાન યુગાચાર્યપ્રવર્તિત સંઘ તરફથી એક નવીન સાધનાપ્રણાલીનું પ્રવર્તન થયું છે. તેમાં કર્મ, જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગના મહાન આદર્શોનો સમન્વય થયો છે. જેની પાસે જેટલી શક્તિ અને ભક્તિ હોય તે લઈને આવો, એ સંઘનેતાનાં ઉમદાં કાર્યોમાં સહકાર આપવા ગમે તે પ્રકારે આ આધ્યાત્મિક કેન્દ્રની સાથે તમારાં જીવનસૂત્રોને જોડી દો. સંયોજિત થયા પછી જુઓ, તમારા જીવનમાં એ મહાશક્તિનાં આંદોલનો કેવાં ઊઠે છે!

કર્મવીરો આવો આ મહાસંઘની આજ્ઞાનું પાલન કરી તમારાં જીવન અને જન્મને ધન્ય બનાવી દો. સંઘ દ્વારા અનેક લોકસંગ્રહી પ્રવૃત્તિઓ શરૂ થઈ ગઈ છે. કોઈ પણ એક પ્રવૃત્તિ સાથે તમારા જીવને જોડી દો. જુઓ, અનુભવ કરો કે તમારા જીવનમાં કેવાં પરિવર્તનો આવે છે! રામાવતારે એવી જ રીતે અનેક આર્યો અને અનાર્યોએ પોતાનાં જીવનને શ્રી રામનાં કાર્યોમાં જોડી દઈ ધન્ય બનાવ્યાં હતાં! એક નાની, નિર્બળ ખિસકોલીનો પણ ઉદ્ધાર થઈ ગયો હતો, તે શું નથી સાંભળ્યું? આ સંઘની સેવામાં જોડાઈને તેવી જ રીતે અનેક નરનારીઓ પોતાને ધન્ય માની રહ્યાં છે.

આવો જ્ઞાની, તમારા વિવેકવિચારની શક્તિ વડે આ સંઘનેતાને પિછાનો. તમારી વિચારપ્રતિભાથી સંઘવાણીને યથાર્થસ્વરૂપે સમજી બીજાને સમજાવો. ઘેર ઘેર તેનો પ્રચાર કરો. એ કાર્યમાં તમારું કલ્યાણ છે. તમારા વિવેકવૈરાગ્યથી તમે જાગશો અને દેશને પણ જગાડી શકશો, સમગ્ર દેશમાં જાગૃતિ ફેલાવી શકશો.

ભકત, તમારી શ્રદ્ધાભકિત અને તમારો મહાભાવ લઈને આવો. જે **દૈવી શકિત શ્રીરામ, શ્રીકૃષ્ણ, શ્રીબુદ્ધ, શ્રીચૈતન્ય આદિમાં પ્રગટ થઈ હતી, તે જ શકિત સંઘનેતામાં પ્રગટેલી જાણીને આવો.** એમની સેવા, પૂજા અને વંદનામાં સામેલ થાઓ. તમારી અનન્ય ભકિત વિશુદ્ધ પ્રેમ અને વંદનમાં સામેલ થાઓ, તમારી અનન્ય ભકિત, વિશુદ્ધ પ્રેમ અને મહાભાવ એમને ચરણે ધરી, જીવન સફળ બનાવો.

યોગીરાજ, તમારી ચિત્તવૃત્તિ આજે આ યુગાચાર્ય સંઘનેતાના ધ્યાનમાં નિરુદ્ધ કરો. ધ્યાનસ્થ બની એ વિરાટ વ્યકિતત્વમાં તમારા વ્યકિતત્વને સમર્પી દો, **મનમાં શંકા કે શંસય ન રાખો.** અલ્પ સમયમાં તમારું નિરુદ્ધ અને સ્થિર મન આ યુગાવતારની સહાયતાથી સમાધિમાં તલ્લીન થઈ જશે.

ૐ શાન્તિ: ૐ શાન્તિ: ૐ શાન્તિ: ॥

પ્રકાશક : સ્વામી આત્મસ્વરૂપાનંદ
ભારત સેવાશ્રમ સંઘ
એની બેસન્ટ રોડ, ગોપીપુરા, સુરત. ૩૯૫૦૦૦૩
ચંદ્રિકા પ્રિન્ટર્સ, રૂસ્તમપુરા, ચલમવાડ, સુરત.

પ્રાર્થના

ગુરુજી, ગીતાકા જ્ઞાન શિખા દો હમે,
કૈસે હોતા હૈ યોગ, બતા દો હમે.
જનમભર માયામેં ફસ કર,
નામ પ્રભુકા ન લિયા,
મફતમેં જીવન ગવા કર,
સંત સંગત ન કિયા;
અપની ભકિતકા પ્યાલા પીલા દો હમે……(૧)
પાપ દોષોસે ભરે હૈં,
જ્ઞાન હમકો દીજીએ,
દુર્ગુણોસે દૂર કર, પ્રભુ!
મુક્ત હમકો કીજીએ;
ભક્તોકે સાથ મિલા દો હમે…………..(૨)
કર્મ શુભ હમને ન શિખે,
યહ હમારી ભૂલ હૈ,
જગતકી માયા સમજના,
યહ સુખકા મૂળ હૈ;
જગતકી માયાસે બચા લો હમે……..(૩)
હમ વિરોધી હૈં બડે,
કીજીએ ભવપાર હે,
જુઠા જગ સંસાર સબ,
ગુરુનામ જગતકા સાર હૈ;
કૈસે નૈયાં હો પાર, બતા દો હમે……..(૪)

ભુલભુલામણી

(રાગ-ભૈરવી)

હું કોણ અને આવ્યો ક્યાંથી,
એ ભેદ નહિ સમજે મનમાં;
લપટાઈ મોહાંધે અતિ, માયાના બંધનમાં.
કર્મ પ્રમાણે જન્મ જો ધરત,
ન પાપ કરું એ કરાર કરત;
જીવ જન્મતાં ભૂલે સઘળું,
હું અહીં તું ત્યાં, પડી માયાના બંધનમાં...(૧)
યૌવનમાં, એ ધનયૌવનમાં,
મુગ્ધ તરુણ તરુણીના તનમાં;
ઊંચું જોઈ ચાલે અભિમાની,
ઊછળે ક્યાં ને ક્યાં, પડી...(૨)
બુઢાપામાં કાયા કંપે,
તોય ઉપાધિથી નહિ જંપે;
કાળપાશમાં પડી આખરે,
આવે જ્યાંના ત્યાં પડી...(૩)
આત્મા છે અવિનાશી સદાયે,
નિર્વિકાર છે એ સમજાયે;
મળે શાંતિ જ્યાં કર્મ લય થાય,
આત્મચિંતનમાં સદા આત્મચિંતનમાં...(૪)
લાખો જીવ હમેશાં આતા,
મૃત્યુ મુખમાં હોમાયાતા;
તો પણ જો નર પોતાને,
અમર ગણે મનમાં, પડી.. (૫)
એ ઘટમાળ આ દુનિયાની,
સમજે સહુ જ્ઞાની-અજ્ઞાની;
છતાં મોહમાં ભૂલા પડે છે,
વિશ્વ વિષય વનમાં, પડી...(૬)

ભારત સેવાશ્રમ સંઘનાં પ્રકાશનો

		રૂા. પૈ.
૧.	યુગાચાર્યશ્રીનો સત્સંગ અને ઉપદેશ......	૫–૦૦
૨.	યુગધર્મ......	૪–૦૦
૩.	હિંદુ ઘરસંસાર......	૩–૦૦
૪.	આર્ય સન્નારી......	૩–૦૦
૫.	સંઘવાણી......	૨–૦૦
૬.	હિંદુત્વને હાકલ.......	૨–૦૦
૭.	સ્ત્રીધર્મસાર... ...	૧ ૫૦
૮.	સંઘગીતા (ભાગ : ૧)......	૧–૫૦
૯.	સંઘગીતા (ભાગ : ૨)	૧–૫૦
૧૦.	શ્રી સદ્‌ગુરુ.......	૧–૫૦
૧૧.	ગૃહસ્થે ધર્મ......	૧–૫૦
૧૨.	વિદ્યાર્થીનો આદર્શ......	૧–૫૦
૧૩.	યુગાચાર્યશ્રીની જીવનપ્રસાદી......	૧–૦૦
૧૪.	મનોજય......	૧–૦૦
૧૫.	આત્મજ્ઞાન.......	૧–૦૦
૧૬.	હિંદુ જાતીયતા	૧–૦૦
૧૭	જન્માષ્ટમીનો સંદેશ.......	૧–૦૦
૧૮	ભારતનો ગુરુવાદ	૧–૦૦
૧૯	ધાર્મિક ધાડ	૧–૦૦
૨૦.	બ્રહ્મચર્ય......	૧–૦૦
૨૧.	હિંદુ સંગઠન મંત્ર......	૦–૫૦
૨૨.	પૂજા ઉપાસના પદ્ધતિ......	૦–૫૦

		રૂ. પૈ.
૨૩.	ગણુપતિ પૂજાનું રહસ્ય......	૦–૫૦
૨૪.	હિંદુવટની જાગૃતિ	૦–૫૦
૨૫.	હિંદુ ધર્મમાં શક્તિની સાધના (નકશો).......	૧–૫૦
૨૬.	હિંદુ ધર્મમાં શક્તિની સાધના (પુસ્તિકા)... ...	૧–૦૦
૨૭.	વૈદિક સંધ્યા વિધિ.. ...	૦–૫૦
૨૮.	સચિત્ર યેાગાસન... ...	૩–૦૦
૨૯.	સ્તુતિ સંગીતમાળા......	૫–૦૦
30.	Re-organisation of India......	2–00
31.	Warning to the Nation......	0–50
32.	Prophet of the Age ...	5–00
33.	Ideals of Indian Education and Culture......	5–00
34.	Ten Divine Messages......	5–00
35.	Acharya Pranavananda in the Eyes of the Learned.. ...	4–00
३६.	श्री युगाचार्य जीवनचरित्र......	४-००
३७.	आदर्श विद्यार्थी.. ...	१–५०
३८.	ब्रह्मचर्यम्......	१–००
३९.	आत्मज्ञान......	१–००
૪૦.	યુગાચાર્યશ્રીનો ફોટો (૯" × ૧૧॥" સાઈઝ)...	૧–૫૦
૪૧.	યુગાચાર્યશ્રીનો ફોટો (૧૫" × ૨૫" સાઈઝ)...	૨–૫૦
૪૨.	યુગાચાર્યશ્રીનો મીનાનો લોકેટ (મોટી સાઈઝ)..	૨–૫૦
૪૩	યુગાચાર્યશ્રીનો મીનાનો લોકેટ (નાની સાઈઝ)...	૧–૫૦

—: મળવાનું ઠેકાણું :—

ભારત સેવાશ્રમ સંઘ, એની બેસન્ટ રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૩